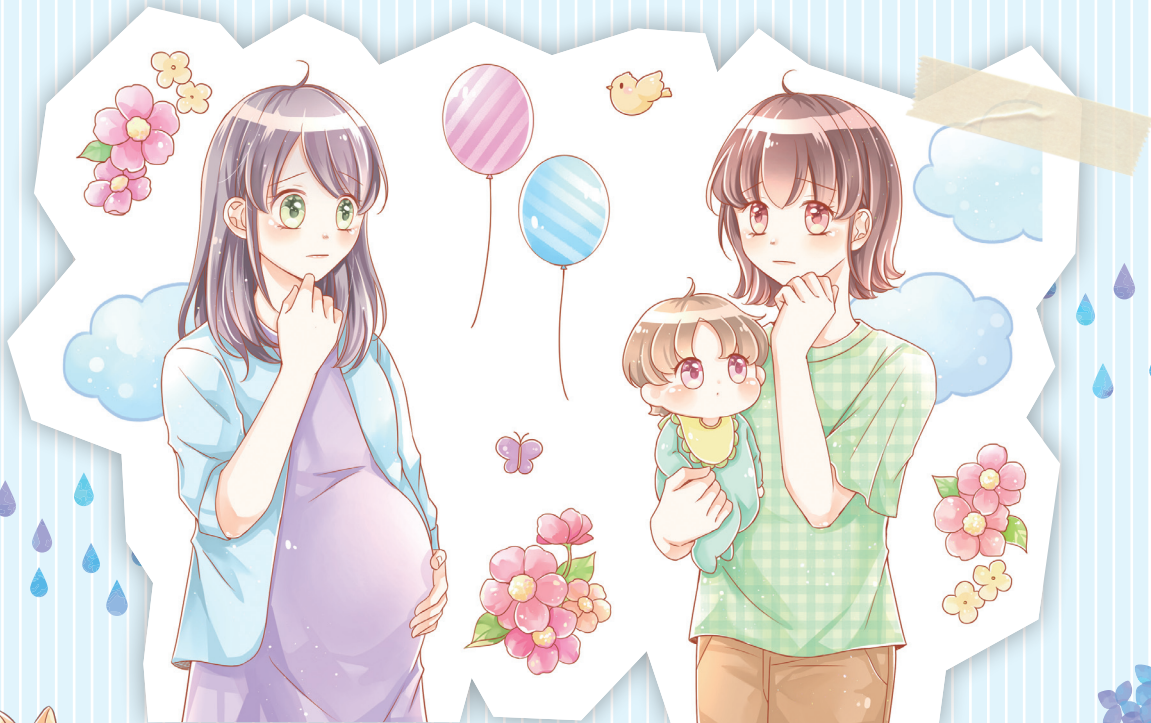




HẠNH PHÚC KHI ĐƯỢC LÀM MẸ!



Trầm cảm khi mang thai và sau sinh, những điều mẹ bầu cần biết?



Trầm cảm khi mang thai

Thời điểm phát sinh

Trong khoảng giữa và cuối thai kỳ, tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm tăng lên rõ rệt.

Nhóm có nguy cơ cao

Có tiền sử bị trầm cảm trước khi sinh, người thân trong gia đình có tiền sử bị trầm cảm, thiếu sự quan tâm hỗ trợ của xã hội và gia đình, mang thai ngoài ý muốn hoặc làm mẹ ở tuổi vị thành niên.

Trầm cảm sau khi sinh

Trong vòng 10 ngày sau khi sinh, có thể sẽ cảm thấy buồn chán không vui, nếu kéo dài hơn 2 tuần thì có thể bị trầm cảm sau sinh.

Có tiền sử trầm cảm trước khi sinh, người thân trong gia đình có tiền sử bị trầm cảm, thiếu sự quan tâm hỗ trợ của xã hội và gia đình, bị trầm cảm khi mang thai, bị trầm cảm sau khi sinh đưa con trước, quan hệ hôn nhân có mâu thuẫn.





Tại sao bị trầm cảm khi mang thai?



Phân tích nguyên nhân dẫn đến bị trầm cảm khi mang thai

Ảnh hưởng do sự khó chịu khi mang thai

Do sự thay đổi nội tiết tố khi mang thai gây ảnh hưởng đến sinh lý, xuất hiện các triệu chứng khó chịu, như: táo bón, buồn nôn, chuột rút... làm ảnh hưởng đến tâm lý của mẹ bầu.

Lo lắng về điều chưa biết

Lo lắng về việc liệu mình có thể làm một người mẹ tốt, ưu tiên về tình hình sức khỏe của em bé.

Thiếu sự hỗ trợ từ gia đình

Có thai ngoài ý muốn, chức năng gia đình yếu kém, có thai khi chưa kết hôn

Nếu bản thân người mẹ dễ phiền muộn, lo lắng, cũng dễ dẫn đến bị trầm cảm trước khi sinh.

Phụ nữ mang thai bị đối xử không thân thiện tại môi trường làm việc.

Bạn có dấu hiệu bị bệnh trầm cảm khi mang thai không?

- Hầu hết thời gian cảm thấy buồn chán.
- Cảm thấy không còn hứng thú với những thứ mà trước đây từng yêu thích.
- Khó ngủ, mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều, thường xuyên có ác mộng.
- Lo lắng về sự không chắc chắn trong tương lai, nghi ngờ bản thân.
- Chán ăn.



"Sau khi sinh" hạnh phúc đón con chào đời mà không vui?

Nguyên nhân không vui mà lại ưu phiền khi được làm mẹ

- Ảnh hưởng do sự thay đổi nội tiết tố đột ngột sau khi sinh.
- Bị kiệt sức, thiếu ngủ do chăm sóc con nhỏ.
- Áp lực quá lớn do không biết nên chăm sóc em bé thế nào và làm cha mẹ thế nào cho tốt.
- Do sợ hãi trong quá trình sinh con.
- Sức khỏe phục hồi kém và vết thương bị đau sau khi sinh.
- Người lớn trong gia đình chỉ đạo việc chăm sóc em bé, dẫn đến áp lực.
- Lo lắng không biết gửi em bé ở đâu trong thời gian ở cữ.
- Có nên tiếp tục đi làm hay không và những áp lực kèm theo từ công việc.
- Ngoại hình thay đổi sau khi sinh.

Có lẽ tôi bị trầm cảm sau khi sinh?

Các dấu hiệu cần chú ý

- Mặc dù vẫn có thể chăm sóc em bé, nhưng thường xuyên cảm thấy nghi ngờ khả năng chăm sóc trẻ sơ sinh của mình.
- Cảm thấy không còn hứng thú với những thứ mà trước đây từng yêu thích.
- Tâm trạng chán nản, cảm thấy buồn bã hoặc khóc lóc hầu hết thời gian trong ngày.
- Mất ngủ, nhưc đầu, mệt mỏi, chán ăn.
- Tâm trạng bất thường, dễ nóng nảy, bất an hoặc trở nên chậm chạp, thờ ơ với mọi việc.
- Cả ngày cảm thấy rất mệt mỏi, không có sức lực, thiếu sức sống.
- Cảm thấy mình vô dụng, dễ tự trách, nghi ngờ bản thân, thậm chí cảm thấy tội lỗi.
- Thường có suy nghĩ muốn chết, muốn tự tử, xuất hiện ý nghĩ làm tổn thương em bé.



Phân biệt tâm trạng buồn chán và trầm cảm "sau khi sinh"?



Do sự thay đổi nội tiết tố, khoảng từ 50 đến 80% các bà mẹ có thể bị rối loạn tâm trạng sau khi sinh.

Thông thường sẽ thuyên giảm nhờ có sự bầu bạn của người thân và bạn bè, nhưng cũng có khoảng từ 10 đến 20% các bà mẹ có thể sẽ chuyển sang bị trầm cảm sau khi sinh.



Tâm trạng buồn chán sau khi sinh

Tỷ lệ phát sinh

50~80%

Thời điểm phát sinh

Trong vòng 3-10 ngày sau khi sinh.

Biểu hiện của người bệnh

Trầm cảm nhẹ, mất ngủ và ưu phiền một chút, nhưng không ảnh hưởng đến sự thèm ăn và thể lực, thường sẽ tự thuyên giảm trong khoảng 2 tuần.

Phân biệt

Trong một ngày, có thể có vài phút buồn chán. Ví dụ, buổi sáng thức dậy, tâm trạng không tốt cho đến chiều mới từ từ cải thiện.

Tính nguy hiểm

Không, nhưng vẫn cần phải chú ý.

Điều trị

Điều trị tâm lý.

Trầm cảm sau khi sinh

10~20%

Sau khi sinh từ 1 đến 6 tháng đều có thể phát sinh.

Trầm cảm kéo dài hơn 2 tuần, như: nóng nảy, mất ngủ, dễ bị kích động, cáu gắt, đau đầu, mệt mỏi, chán ăn, dễ tự trách, cảm thấy tội lỗi, không tập trung được vào những việc liên quan đến chăm sóc em bé.

Tâm trạng buồn chán cả ngày và có thể kéo dài hơn 2 tuần, nhưng dài nhất có thể đến 1 năm, tỷ lệ tái phát sau khi sinh con thứ 2 khoảng 20-30%.

Có nguy cơ tự tử

Điều trị tâm lý và dùng thuốc. Nếu có cho con bú sữa mẹ, phải nói trước với bác sĩ. Bác sĩ sẽ kê đơn thuốc chống trầm cảm phù hợp trong thời gian cho con bú.



Mẹ bầu và sau khi sinh cảm thấy buồn chán! Phải làm thế nào?

Khi các bà mẹ cảm thấy có vấn đề về tâm trạng, có thể áp dụng 3 phương thức sau:

1. Sử dụng "Thang đánh giá trầm cảm sau sinh Edinburgh" để tự đánh giá trước và chuyển sang điều trị chuyên môn.

2. Khuyến nghị các thành viên trong gia đình, người thân, bạn bè lắng nghe và bầu bạn để hỗ trợ cho người mẹ.

3. Tìm gặp bác sĩ phụ sản và bác sĩ chuyên khoa để tư vấn.



Thang đánh giá trầm cảm sau sinh Edinburgh,
bạn hãy đánh giá tình hình tâm trạng của mình trong 7 ngày qua.

Câu hỏi	Hạng mục lựa chọn	Hạng mục lựa chọn	Hạng mục lựa chọn	Hạng mục lựa chọn
1. Tôi có thể cười vui vẻ và nhìn thấy mặt thú vị của sự việc	0 Giống như trước đây	1 Không nhiều như trước đây	2 Chắc chắn ít hơn trước đây	3 Hoàn toàn không thể
2. Tôi có thể mong chờ những sự việc với tâm trạng vui vẻ	0 Giống như trước đây	1 Không nhiều như trước đây	2 Chắc chắn ít hơn trước đây	3 Hoàn toàn không thể
3. Tôi sẽ tự trách mình một cách không cần thiết khi có việc gì đó không suôn sẻ xảy ra	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
4. Tôi cảm thấy lo lắng và ưu phiền vô cớ	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
5. Tôi cảm thấy lo sợ và hoang mang vô cớ	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
6. Mọi việc trở nên quá sức đối với tôi	3 Hầu hết mọi lúc tôi đều không thể xử lý	2 Đôi khi tôi không thể xử lý tốt như thường ngày	1 Hầu hết tôi có thể xử lý tốt như thường ngày	0 Tôi luôn xử lý tốt
7. Tôi cảm thấy buồn chán đến nỗi mất ngủ	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
8. Tôi cảm thấy buồn và đau khổ	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
9. Tôi cảm thấy buồn đến nỗi khiến tôi phải khóc	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ
10. Tôi có ý nghĩ làm tổn thương chính mình	3 Thường xuyên như vậy	2 Đôi khi như vậy	1 Rất ít khi như vậy	0 Không bao giờ

- **Dưới 9 điểm:** Tình hình sức khỏe tinh thần của bạn tốt, hãy tiếp tục duy trì nhé.
- **10~12 điểm:** Xin lưu ý ~ Hiện tại có thể bạn bị rối loạn tâm trạng, khuyến nghị bạn nên trò chuyện nhiều hơn với những người xung quanh để giải tỏa tâm trạng. Nếu cần, bạn có thể nhờ đến sự trợ giúp của nhân viên chuyên môn.
- **Trên 13 điểm:** Tình hình sức khỏe tinh thần của bạn có thể phải cần đến sự hỗ trợ của nhân viên y tế chuyên môn, hãy tìm các bác sĩ chuyên khoa để được hỗ trợ xử lý.



Các kênh trợ giúp!

Quan tâm và chăm sóc
sức khỏe tâm sinh lý các bà mẹ



Điện thoại tư vấn:

1. Đường dây Yên tâm 1925 (24 giờ) (Tiếng Trung/Tiếng Anh)
2. Đường dây Quan tâm thai phụ, sản phụ 0800-870-870 (Tiếng Trung/Tiếng Anh /Tiếng Indonesia /Tiếng Việt)

Nhân viên chuyên môn:

1. Trung tâm chăm sóc sức khỏe tâm lý tại cộng đồng
2. Phòng điều trị tâm lý, Phòng tư vấn tâm lý
3. Khoa phụ sản/ khoa tâm sinh lý/ khoa tâm thần tại các bệnh viện phòng khám