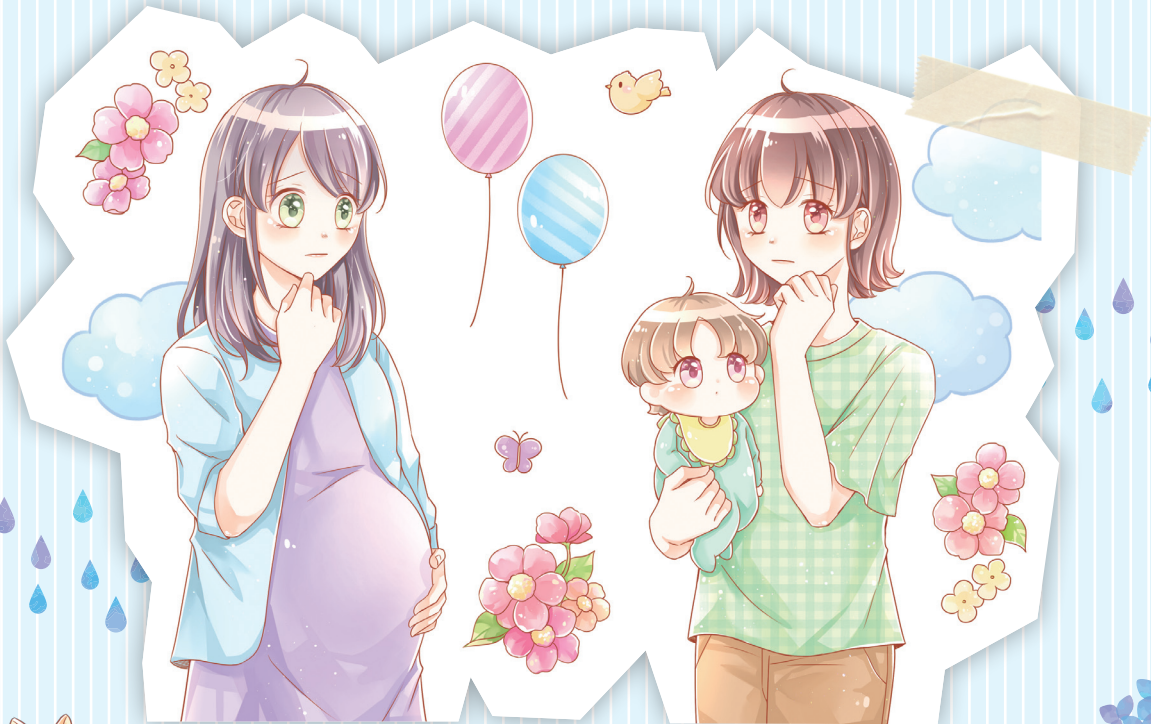


ดูแลจิตใจคุณแม่ให้มีความสุข!
สร้างความสุขใจและรอยยิ้มให้คุณแม่มือใหม่!



ภาวะซึมเศร้าขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด อาการที่คุณแม่อาจต้องเผชิญ



ภาวะซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์

ช่วงเวลาที่เกิดอาการ

เมื่อถึงช่วงกลางของและช่วงท้าย
การตั้งครรภ์ มีแนวโน้มเกิดภาวะซึม
เศร้าสูงขึ้น

กลุ่มเสี่ยง

ผู้ที่เคยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อนการตั้ง
ครรภ์ คนในครอบครัวมีผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า
ขาดการสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว
ตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ หรือตั้งครรภ์โดยที่
ยังไม่บรรลุนิติภาวะ



ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

อาการซึมเศร้าอาจ
เกิดขึ้นหลังคลอด 10 วัน
หากอาการซึมเศร้าไม่หายไปภายใน
2 สัปดาห์ อาจมีแนวโน้มเป็นโรคซึม
เศร้าหลังคลอด

ผู้ที่เคยเป็นโรคซึมเศร้ามาก่อนการตั้ง
ครรภ์ คนในครอบครัวมีผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า
ไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมและ
ครอบครัว มีภาวะซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์
มีภาวะซึมเศร้าขณะตั้งครรภ์ครั้งก่อน
หรือชีวิตคู่ไม่มีความสุข



ทำไมคนท้องถึงมีอาการซึมเศร้า?



การวิเคราะห์สาเหตุที่ซึมเศร้า

♥ ปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์

การเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งส่งผลต่อร่างกายทำให้ท้องผูก แพ้ท้อง หรือเป็นตะคริว และส่งผลต่อจิตใจของคนท้อง

♥ มีความวิตกกังวลต่ออนาคตที่ไม่แน่นอน

กังวลว่าจะเป็นคุณแม่ที่ดีไม่ได้
กังวลสุขภาพของลูก

♥ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

ตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ
ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว
ตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน

♥ คุณแม่เป็นคนวิตกกังวลง่ายจะมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้าสูงกว่า

♥ คนท้องไม่ได้รับการปฏิบัติที่เป็นมิตรในที่ทำงาน

คุณมีอาการซึมเศร้าระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่?

- รู้สึกเศร้าใจหม่นหมองเป็นประจำ
- สนใจในสิ่งรอบตัวหรือกิจกรรมที่เคยชอบน้อยลง
- มีปัญหาด้านการนอนหลับ เช่น นอนไม่หลับ หลับนานเกินไป หรือฝันร้ายบ่อย
- วิตกกังวลในเรื่องอนาคต สับสนตัวเอง
- เบื่ออาหาร



ทำไมคลอดลูกแล้วแต่ไม่มีความสุข?

สาเหตุเกิดจากความทุกข์ที่ได้เป็นคุณ แม่แล้วแต่กลับไม่มีความสุข

- เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
- เกิดความเหนื่อยล้าในการเลี้ยงลูก นอนหลับไม่เพียงพอ
- ไม่รู้ว่าจะทำหน้าที่พ่อหรือแม่อย่างไร
เกิดความเครียดจากการเลี้ยงลูก
- เกิดความตึงเครียดระหว่างคลอดลูก
- สภาพร่างกายฟื้นฟูช้า เจ็บแผล
- ความเครียดที่เกิดจากผู้ใหญ่ช่วยสอนวิธีเลี้ยงลูก
- ในช่วงอยู่ไฟเกิดความกังวลเรื่องการฝากเลี้ยงลูก
- สับสนว่าจะกลับไปทำงานดีหรือไม่ หรือความเครียดที่อาจเกิด
จากที่ทำงาน
- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลังคลอด

ฉันมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดหรือไม่? สังเกตได้จากอาการเหล่านี้

- ☐ ถึงแม้ว่าจะสามารถเลี้ยงลูกได้ แต่ก็กังวลว่าจะทำหน้าที่ได้ไม่ดี
- ☐ สนใจในสิ่งรอบตัวหรือกิจกรรมที่เคยชอบน้อยลง
- ☐ รู้สึกเศร้าใจหม่นหมองเป็นประจำ
ร้องไห้ง่ายหรือรู้สึกเศร้า
- ☐ นอนไม่หลับ ปวดหัว เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร
- ☐ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย
หรือกลายเป็นคนจิตใจเหม่อลอย เฉยชาต่อสิ่งรอบตัว
- ☐ รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลียตลอดทั้งวัน
- ☐ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า โทษตัวเอง สับสน
หรือมีความรู้สึกผิดง่าย
- ☐ มีความคิดอยากตาย อยากฆ่าตัวตาย
หรืออยากทำร้ายเด็ก



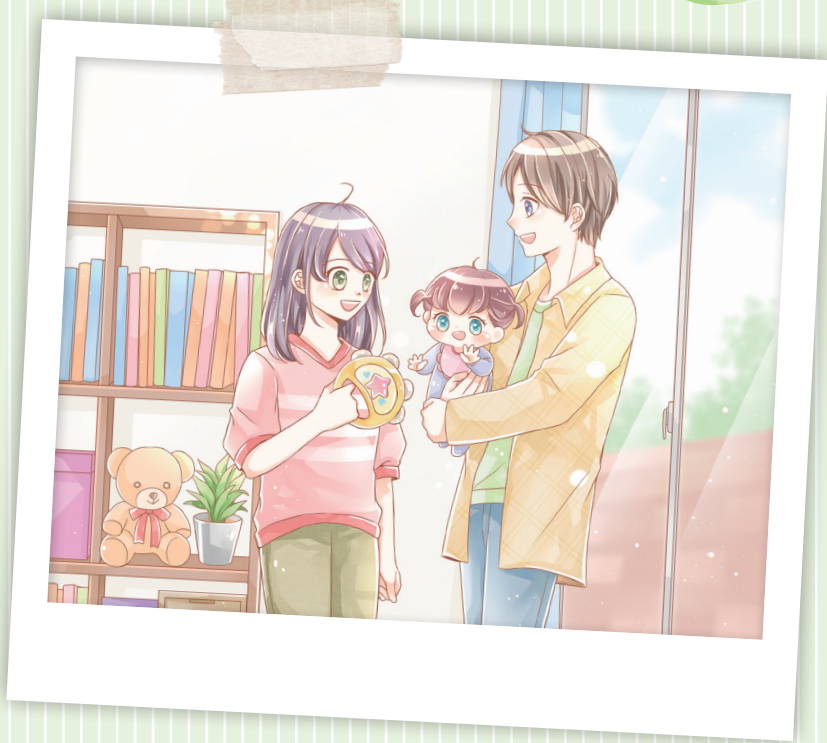
จิตใจหม่นหมองหรือโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นหลังคลอดต่างกันอย่างไร?



ประมาณ 50% ~ 80% ของคุณแม่หลังคลอดอาจมีอาการจิตใจหม่นหมอง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน



โดยปกติแล้วจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อมีครอบครัวหรือเพื่อนคอยอยู่เคียงข้าง แต่จะมีคุณแม่ 10% ~ 20% ที่อาจจะเป็นโรคซึมเศร้า



จิตใจหม่นหมองหลังคลอด

เปอร์เซ็นต์ที่เกิดขึ้น

50% ~ 80%

ช่วงเวลาที่เกิดขึ้น

ภายใน 3 ~ 10 วันหลังคลอด

อาการของผู้ป่วย

จิตใจหม่นหมอง นอนไม่ค่อยหลับ และวิตกกังวลมากผิดปกติ แต่ไม่ส่งผลต่อความอยากอาหารและสภาพร่างกาย โดยปกติอาการจะดีขึ้นภายใน 2 สัปดาห์

ความแตกต่าง

ภายในหนึ่งวันอาจมีไม่ก่นาที่รู้สึกหม่นหมอง เช่น อารมณ์ไม่ดีตอนตื่นนอนเช้า และดีขึ้นหลังบ่าย

ความอันตราย

ไม่มี แต่ควรเฝ้าระวัง

การรักษา

ทำจิตบำบัด

โรคซึมเศร้าหลังคลอด

10% ~ 20%

อาจเกิดขึ้นหลังคลอด 1 ~ 6 เดือน

มีอาการเหล่านี้นานเกิน 2 สัปดาห์ เช่น หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ โกรธง่าย ปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โทษตัวเองบ่อย รู้สึกผิดง่าย ไม่มีแรงในการเลี้ยงลูก

รู้สึกหม่นหมองทั้งวันนานเกิน 2 สัปดาห์ และอาจนานถึง 1 ปี หลังคลอดลูกคนที่สองมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำ 20%~30%

อาจมาด้วยตัวได้

ทำจิตบำบัดร่วมกับการใช้ยา หากอยู่ในช่วงให้นมลูก จะต้องแจ้งแพทย์ก่อน เพื่อที่แพทย์จะได้จ่ายยาต้านเศร้าที่ไม่มีผลต่อการให้นมลูก



วิธีแก้ไขเมื่อคุณแม่จิตใจเศร้าหมอง

เมื่อคุณแม่รู้สึกเศร้า สามารถปฏิบัติตาม 3 วิธีต่อไปนี้

1. ทำประเมินตนเองด้วยแบบสอบถามทดสอบภาวะซึมเศร้าหลังคลอด(EPDS)เอดินเบอร์ระ และเข้ารับการรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

2. แนะนำให้ครอบครัวและเพื่อนคอยรับฟัง อยู่เคียงข้าง และให้กำลังใจคุณแม่

3. ปรึกษาสูติแพทย์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



แบบสอบถามทดสอบภาวะซึมเศร้าหลังคลอด(EPDS)เอดินเบอร์ระ โปรดประเมินความรู้สึกในสัปดาห์ที่ผ่านมา

คำถาม	คำตอบ	คำตอบ	คำตอบ	คำตอบ
1. ฉันสามารถหัวเราะและเห็นด้านตลกของสิ่งต่าง ๆ	0 มากเท่าที่เคย	1 ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคย	2 น้อยกว่าที่เคย	3 ไม่สามารถเลย
2. ฉันเฝ้าคอยสิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสุข	0 มากเท่าที่เคย	1 ค่อนข้างน้อยกว่าที่เคย	2 น้อยกว่าที่เคย	3 ไม่สามารถเลย
3. ฉันโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นเวลาเกิดปัญหา	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
4. ฉันวิตกกังวลโดยไม่มีเหตุผล	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
5. ฉันรู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
6. รู้สึกกดดันเมื่อปัญหาหาทางเข้ามา	3 บ่อยครั้งที่ฉันไม่สามารถรับมือได้	2 บางครั้งที่ฉันไม่สามารถรับมือได้ดีเท่าที่เคย	1 ส่วนมากฉันรับมือได้ดีเหมือนเคย	0 ฉันรับมือได้ดีเท่าที่เคย
7. ฉันเป็นทุกข์จนมีปัญหาด้านการนอน	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
8. ฉันรู้สึกเศร้าหรือเป็นทุกข์	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
9. ฉันเป็นทุกข์จนร้องไห้	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย
10. ฉันมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง	3 เกือบตลอดเวลา	2 บางครั้ง	1 ไม่บ่อยนัก	0 ไม่เคยเลย

● **คะแนนต่ำกว่า 9 :** สภาพจิตใจคุณยังแข็งแรงอยู่ โปรดรักษาจิตใจและร่างกายให้แข็งแรง

● **10 ~ 12 คะแนน :** ควรเฝ้าระวัง ตอนนี้คุณอาจกำลังประสบปัญหาทางด้านจิตใจ ขอแนะนำให้พูดคุยกับคนใกล้ชิด หาวิธีทำให้สบายใจมากขึ้น หากจำเป็นสามารถปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

● **13 คะแนนขึ้นไป :** ตอนนี้สภาพจิตใจของคุณต้องการรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ โปรดพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ



รวมข้อมูลช่องทางช่วยเหลือไว้ที่นี่!

ดูแลสุขภาพจิตใจและร่างกายของคุณแม่



เบอร์โทรติดต่อสอบถาม :

1. สายด่วนสุขภาพจิต 1925 (24 ชั่วโมง) (ภาษาจีน/ภาษาอังกฤษ)
2. เบอร์โทรปรึกษาสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ 0800-870-870 (ภาษาจีน/ภาษาอังกฤษ/ภาษาอินโดนีเซีย/ภาษาเวียดนาม)

ผู้เชี่ยวชาญ :

1. ศูนย์สุขภาพจิตใจในชุมชน
2. ศูนย์บำบัดรักษาสุขภาพจิต ศูนย์ให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ
3. แผนกสูตินรีเวชในสถานพยาบาล/แผนกสุขภาพกายและใจ/แผนกจิตเวช