



האם יתכן שאת מתמודדת עם דיכאון או חרדה לאחר לידה?

כאשר אתם מקבלים בברכה תינוק חדש לביתכם, טבעי לפעמים להרגיש מודאגים, מוצפים, לחוצים ורגשות חזקים אחרים, במיוחד בשבוע-שבועיים הראשונים. אבל אם הרגשות והמחשבות האלה מקשים עליכם לטפל בילדכם, ייתכן שקורים עוד דברים.

ברחבי העולם, כ-10% מהנשים ההרות ו-13% מהנשים שזה עתה ילדו חוות הפרעה נפשית, בעיקר דיכאון. גם חרדה לאחר לידה היא דבר שכיח. בעד 50% מהמקרים, דיכאון וחרדה מתרחשים יחד.

הפרעות נפשיות בקרב אימהות ניתנות לטיפול. הן גם נפוצות ויכולות להשפיע כמעט על כל אישה. הן נוטות להתרחש בשל שינויים ברמת ההורמונים, חוסר שינה ומתח מוגבר במהלך ההיריון ולאחר הלידה. למעשה, מומחים רפואיים ברחבי העולם ממליצים לנשים להיבדק בגינן כחלק מהטיפול השגרתי לאחר לידה. הבדיקה בדרך כלל כרוכה במענה על סדרה קצרה של שאלות על מצבי הרוח והמחשבות שלך.

סימנים שיש לקחת בחשבון

להלן התסמינים הנפוצים של דיכאון וחרדה לאחר לידה. סמני כל מה שנשמע מוכר לך במצבך:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> יש לך מחשבות על פגיעה בעצמך או בתינוק | <input type="checkbox"/> בוכה לעתים קרובות יותר מהרגיל |
| <input type="checkbox"/> פחד ודאגה משתלטים על החשיבה שלך | <input type="checkbox"/> חשה כעס, עצבנות, חוסר מנוחה או מתח |
| <input type="checkbox"/> קצב לב מוגבר, כאבי ראש, כאבים בחזה, בחילה | <input type="checkbox"/> מתרחקת ממשפחה ומחברים |
| <input type="checkbox"/> לא יכולה לישון | <input type="checkbox"/> מרגישה קהת חושים ולא מתעניינת בתינוק שלך |
| <input type="checkbox"/> בודקת את התינוק ללא הרף | <input type="checkbox"/> מרגישה כאילו את יוצאת מדעתך |
| | <input type="checkbox"/> מטילה ספק חמור ביכולתך להיות אימא טובה |

אם את חווה חלק מהסימנים הללו, כדאי לך להתייעץ עם הרופא שלך. הם יכולים לבדוק אותך, ואם יש צורך, להפנות אותך לאיש מקצוע בתחום בריאות הנפש.

תמיד בקשו עזרה

בין אם את מתמודדת עם בעיות הקשורות לבריאות הנפש או שלא, טיפול בתינוק הוא דבר קשה. חשוב שתדאגי גם לעצמך. שקלי לבקש עזרה מאנשים שאת סומכת עליהם כדי שהם יתנו לך זמן לנוח, להירגע ולהתעדכן.

חשבי על הדברים שיעזרו לך להרגיש טוב יותר - ובקשי. לדוגמה, אולי הם יכולים לעשות כמה מטלות בשבילך, להחזיק את התינוק כדי שתוכלי לנמנם, או אפילו לשבת איתך כדי שתהיי לך קצת חברה של מבוגרים? אפילו קצת עזרה יכולה לעשות לעזור מאוד.

מקורות:

World Health Organization. Maternal mental health. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.¹

Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.²

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. גישה לאתר ב-28 בדצמבר 2023.

optum.com

Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם הרכוש של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. Optum היא מעסיקה שוויונית.

© 2024 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.

WF12560493 142622-122023