

โรคซึมเศร้าหลังคลอด รับมือได้...



ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (POSTPARTUM DEPRESSION)

เกิดขึ้นได้กับแม่หลายคนในช่วงหลังคลอดใหม่ ๆ ซึ่งสาเหตุยังไม่แน่ชัด อาจจะไม่ได้เกี่ยวกับสภาพจิตใจเท่านั้น แต่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว

อาการ

มีความรู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก

ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล

ไม่มีความรู้สึกผูกพันกับลูก

เกิดความกังวลว่าจะไม่สามารถดูแลตนเองและลูกได้

วิธีรับมือซึมเศร้าหลังคลอด

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
3. ลดความเครียด
4. มีเวลาให้กับตัวเองบ้าง
5. ความเข้าใจจากคนรอบข้าง
6. ให้สามีช่วยแบ่งเบา
7. หางานอดิเรกทำ หรือเล่นโยคะ
8. ลดการรับข่าวสาร
9. นอนหลับให้เพียงพอ
10. ปรึกษาแพทย์

นางสาวมนทิราลัย ทับแอน

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ



เอกสารอ้างอิง

<http://www.rakluke.com>