

Trầm cảm sau sinh nở có triệu chứng gì?

Sang chấn tâm lý sau sinh nở không chỉ là những cơn buồn thoáng qua mà là một mất cân bằng tâm trạng trầm trọng, có khả năng tác động sâu sắc đến sức khỏe thể chất tâm tính và chức năng gắn kết của phụ nữ có bầu với con. Nhiều sản phụ không nhận thấy bản thân đang bị lây bệnh cho tới khi một số biểu hiện trở nên nặng nề, tác động đến việc cho con bú, chăm sóc bản thân & hồi phục sau sinh đẻ. Điều đáng lo ngại là hiện tượng này thường cùng với những vấn đề thể chất như són tiểu sau sinh nở, di chứng từ bệnh tiểu đường thai kỳ hoặc chế độ ăn cho mẹ sau “vượt cạn” không phù hợp. Hiểu đúng biểu hiện & căn nguyên của trầm cảm sau sinh đẻ là bước lúc đầu để phòng chống và điều trị hữu hiệu.



Trầm cảm sau sinh nở là như thế nào?

Sang chấn tâm lý sau “vượt cạn” là một rối loạn tâm trạng thường thấy ở phái nữ trong khoảng thời gian sản hậu, điển hình bởi sự sa sút tâm lý, tư duy tiêu cực, cảm nhận mệt mỏi lâu ngày, thất vọng và lo âu không kiểm soát. Không ít trường hợp, phụ nữ mang thai còn nhìn thấy nỗi hoang mang vô lý rằng con sẽ gặp tác hại hoặc dằn vặt chính bạn là mẹ bầu tồi. Tùy cấp độ, hiện tượng này có thể diễn biến nhẹ & thoáng qua, nhưng cũng có khả năng kéo dài, diễn tiến nặng và không tự tăng cường nếu như thiếu sự hỗ trợ y tế ngay từ giai đoạn đầu.

Các bác sĩ đầu ngành sản khoa và tâm lý nhận định rằng, sau khi đẻ con, thân thể người phụ nữ trải qua các biến chuyển đột ngột về nội tiết tố, thể tích máu, áp huyết, chuyển hóa & hệ miễn dịch. Những biến đổi này không chỉ tác động đến sức khỏe mà còn dễ gây ra không ổn định cảm xúc. Trong thời kỳ này, việc giữ gìn dinh dưỡng cho mẹ sau sinh nở phù hợp, bảo đảm sức khỏe thể chất về thể chất và cả tâm trạng, đóng chức năng cấp bách trong việc phòng ngừa cũng như giúp ích điều trị tình trạng trầm cảm.

Vấn đề ám ảnh là các dấu hiệu đầu tiên của sang chấn tâm lý sau sinh nở thường bị bỏ qua, do gia đình hoặc người quen cho biết đó chỉ là tâm tính thất thường sau sinh đẻ. Chỉ đến khi người mẹ có những triệu chứng nghiêm trọng hoặc lưu lại hậu quả, chúng ta mới nhìn nhận đúng mức về độ hậu quả của bệnh.

<https://fundacioarxa.cat/ckfinder/userfiles/files/fundacioarxa/q41w1kyv8-khi-hu-bat-thuong.pdf>

<https://fishery.ntpc.gov.tw/upload/ckfinder/files/11112accmn.pdf>

<https://stellayee.community/web/public/media/community/o04j49dxv-khi-hu-bat-thuong.pdf>

<https://slc.com.vn/admin/files/pep9y6ka4-viem-am-dao.pdf>

<https://ysayererecords.com/upload/fckeditor/file/rqndx5670-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-ha-noi.pdf>

<https://vinte.vn/admin/files/GD1/ho8s4mwup-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi.pdf>

<https://drnguyenquoctien.bowwe-site.com>

<https://www.healthaddict.com/uploads/ckeditor/files/health/i83kzv39y-viem-am-dao.pdf>

<https://bacsigiadinhh.8b.io>

<https://fbcci.org/public/ckfinder/userfiles/files/fb/zblxo360m-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi.pdf>

<https://dulichsamson.com.vn/admin/files/srpc5ft84-viem-am-dao.pdf>

<https://chotong.net/ckfinder/userfiles/files/net/hr194s26a-viem-am-dao.pdf>

<https://htdaiphat.vn/ckfinder/userfiles/files/n6e161i47-viem-am-dao.pdf>

<https://brandassemble.com/ckfinder/userfiles/files/r8lap5g09-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi.pdf>

<https://pkmc.info/admin/files/zx9r573nl-dia-chi-kham-phu-khoa-uy-tin-tai-ha-noi.pdf>

<https://ets-anhoa.com/admin/files/SRT--van-chong-chay-nguoc-regulatorlbng129s9-viem-am-dao.pdf>

Biểu hiện của trầm cảm sau sinh đẻ

Sang chấn tâm lý sau sinh con không những thuần túy là cảm giác buồn rầu hay cảm giác mệt mỏi bình thường. Đây là tình trạng rối loạn cảm xúc phức tạp, ảnh hưởng sâu sắc đến tâm trạng, việc làm và cả sức khỏe cơ thể của phụ nữ mang thai. Một số trường hợp, các triệu chứng xuất hiện âm thầm, dễ bị bỏ qua hoặc nhầm lẫn với tâm lý bất thường sau sinh đẻ, khiến việc phỏng đoán và chữa trị bị trì hoãn.

Phụ nữ có bầu có thể khởi phát bệnh với một số biểu hiện mơ hồ như mất ngủ lâu ngày, biếng ăn hoặc ăn uống mất kiểm chế, tim đập nhanh, bồn chồn, mệt mỏi liên miên. Khi chớ nên nhận ra sớm, bệnh có khả năng diễn tiến nặng, gây ra giảm sút chất lượng đời sống và ảnh hưởng tiêu cực tới quá trình nuôi con bằng sữa mẹ cũng như liên quan gia đình. Một số nhóm dấu hiệu sang chấn tâm lý sau sinh nở thường thấy:

Rối loạn giấc ngủ

Khó ngủ là một trong số các triệu chứng thường thấy ở chị em phụ nữ bị trầm cảm sau “lâm bồn”. Thay vì có được giấc ngủ ngon, nhiều người dường như thức trắng cả đêm, nằm trần trọc tới sáng hoặc chỉ chợp mắt trong vài khoảng ngắn rồi tỉnh giấc giữa đêm. Có những trường hợp còn liên tiếp gặp ác mộng, khiến tâm tính thêm kiệt quệ.

Căng thẳng stress ban đêm là tác nhân khiến hiện tượng này trở thành trầm trọng hơn. Dù thuốc uống an thần đôi lúc được bác sĩ kê để giúp đỡ, hiệu quả lại không phải thời điểm nào cũng như mong đợi, & việc sử dụng lâu ngày có thể tạo thêm sức ép tâm lý. Giải pháp bền vững vẫn là xử lý triệt để sang chấn tâm lý sau sinh; khi tâm trạng được gia tăng, giấc ngủ cũng dần ổn định. Khoảng thời gian điều trị, sự giúp đỡ từ người thân, chẳng hạn thay mẹ cho bé bú vào ban đêm sẽ giúp giảm tải nhận thấy mệt mỏi và sức ép khá nhiều.

Căng thẳng và lo âu

Một số bất an quá mức về sức khỏe cơ thể bản thân, như đau đầu, đau cổ, đau ngực nhưng không tìm ra tác nhân, vô cùng thường gặp ở người mắc bệnh. Loại căng thẳng này không thể khắc phục bằng thuốc uống an thần thông thường, mà cần được điều trị bởi bác sĩ tâm thần. Trong nhiều trường hợp, áp lực còn tăng thêm khi thai phụ phải đối diện với són tiểu sau sinh để hoặc chưa biết tắc tia sữa phải làm thế nào để chữa khỏi.

Mất chú tâm & suy giảm trí nhớ

Khó tiếp thu khi đọc sách hoặc bàn bạc bình thường là biểu hiện đặc trưng. Phụ nữ mang thai thường than phiền về ký ức kém, suy nghĩ chậm chạp và không thể chuẩn bị sẵn sàng ý tưởng.

Nhận diện sớm một số dấu hiệu này là bước quan trọng để can thiệp kịp thời, giúp thai phụ nhanh chóng lấy lại điều chỉnh. Nhất là, các chị em phụ nữ từng mắc đái tháo đường thai kỳ hoặc có tiểu sử mất cân bằng tâm lý cần được quan sát sát sao hơn trong thời kỳ sản hậu.

Hoảng hốt & cảm nhận bị ám ảnh

Phụ nữ có bầu dễ rơi vào trạng thái hoảng sợ trước những tình huống hằng ngày, khó lấy lại bình tĩnh. Một vài có nỗi ám ảnh rằng chính mình là mối nguy cho con hoặc gia đình, kéo theo có cảm giác tội lỗi sâu sắc.

Bà bầu luôn cảm nhận vô dụng, bị quan, đôi lúc nghĩ đến hoặc tìm phương pháp tự tử. Khẩu vị đổi thay khác thường gây nên tăng hoặc sút cân, kèm theo sự cảm thấy mệt mỏi, phản ứng chậm.

Biến đổi cảm hứng làm tình

Suy giảm cảm hứng trong cuộc sống phu thê có thể kéo dài. Đây là phản ứng thông thường trong khoảng thời gian bệnh, và sẽ tăng cường khi tâm lý khôi phục. Sự nắm rõ & giúp ích từ người bạn gái đóng chức năng cấp bách.

Suy giảm cơ thể

Thai phụ có cảm giác kiệt lực, khổ đau, dễ khóc mà không rõ yếu tố. Nhiều người rơi vào trạng thái thờ ơ, bỏ bê việc nhà, ngại vệ sinh cá nhân hay chăm sóc chính bạn. Cảm giác bị chồng, gia đình hoặc bạn bè bỏ rơi có khả năng khiến hiện tượng trầm cảm sau sinh nở trở nên trầm trọng hơn.

Yếu tố gây nên trầm cảm sau sinh đẻ

Trầm cảm sau “lâm bồn” không chỉ xuất phát từ một nhân tố riêng lẻ mà là kết quả của sự kết hợp giữa đổi thay sinh lý, áp lực tâm lý và những ảnh hưởng xã hội. Một vài phụ nữ vốn đã có khả năng cao hơn, nhất là khi gặp khó khăn trong nuôi con bằng sữa mẹ, từng mắc bệnh tiểu đường thai kỳ, hoặc phải chịu đựng tình trạng són tiểu sau “lâm bồn” lâu ngày khiến tâm lý thêm e ngại. Dưới đây là các nhân tố phổ biến nhất:

Biến chuyển hormon

Sau đó khi sinh, lượng tiết tố nữ và progesterone trong thân thể bà bầu giảm mạnh, gây đảo lộn lớn đến tâm trạng. Sự sụt giảm nhanh hormone tuyến giáp cũng có thể dẫn tới cảm nhận mệt mỏi, uể oải & tâm tính buồn bã.

Khó khăn trong nuôi trẻ nhỏ

Nuôi em bé mới chào đời là một thử thách không nhỏ, đặc biệt với nhóm người làm mẹ lần đầu tiên. Việc không đủ thâm niên, hoang mang về sức khỏe cơ thể của bé, sức ép duy trì nuôi con bằng sữa mẹ hoặc đối diện với tình trạng bé quấy khóc liên tục có thể khiến người mẹ ngủ không ngon giấc liên hồi. Khi thân thể mệt mỏi & tâm lý căng thẳng, stress lâu ngày, sản phụ dễ mất ham muốn với các vận động thường ngày, thậm chí cảm thấy mất kiểm chế đời sống và rơi vào vòng xoáy sang chấn tâm lý sau “vượt cạn”.

Áp lực từ mâu thuẫn và hoàn cảnh sống

Những mâu thuẫn trong gia đình, tốt nhất là mối ân ái hoặc liên quan với gia đình hai bên, có khả năng bỏ lại tổn thương tinh thần khó lành cho phụ nữ có bầu. Khi cộng thêm gánh nặng tài chính hoặc áp lực từ môi trường sống, tâm trạng của sản phụ dễ rơi vào trạng thái tiêu cực lâu ngày. Việc không đủ sự giới thiệu & giúp đỡ tâm lý từ người nhà không chỉ khiến họ có cảm giác đơn chiếc mà lại chuyển sang chất tăng cường làm sang chấn tâm lý sau “vượt cạn” tiến triển nhanh và khó kiểm chế.

Thay đổi về sinh lí & sức khỏe cơ thể

Điều hòa lại lưu lượng máu, áp huyết, hoạt động miễn dịch và quá trình thay đổi khiến cơ thể dễ rơi vào trạng thái giảm sút. Một số thay đổi này thường khiến sản phụ mất cảm hơn với một số tác động từ môi trường.

Căn nguyên di truyền

Phần lớn thí nghiệm chứng minh sang chấn tâm lý sau “lâm bồn” có thể có sự liên quan đến tác nhân di truyền. Nếu như trong gia đình từng có người mắc sang chấn tâm lý hoặc một số rối loạn thần kinh khác, nguy cơ người phụ nữ gặp phải tình trạng này sẽ cao hơn. Ngoài gen di truyền, những thói quen sống & giải pháp đối phó với sức ép được học từ môi trường gia đình cũng ảnh hưởng đến chức năng phục hồi tinh thần của sản phụ sau “vượt cạn”. Khi tác nhân di truyền kết hợp cùng các nguyên nhân bên ngoài, rủi ro bộc phát bệnh sẽ càng tăng đột biến.

Chỉ dẫn khắc phục tình trạng trầm cảm sau sinh

Phụ nữ sau sinh khi đương đầu với sang chấn tâm lý sau “vượt cạn”, việc kết hợp nhiều giải pháp hỗ trợ, từ tâm trạng đến y học, là chìa khóa giúp thai phụ mau chóng phục hồi. Bên cạnh sự quan tâm từ người nhà, thực đơn, nghỉ ngơi hợp lý & các kỹ thuật chữa trị chuyên sâu tại bệnh viện sẽ mang đến hiệu quả rõ nét.

Chức năng tự giác của chính mình thai phụ

Cộng với sự giúp ích từ y tế & gia đình, chính bạn mẹ bầu cũng cần sự tin cậy vào khả năng phục hồi của mình. Việc tĩnh dưỡng phù hợp, giảm thiểu ngủ muộn, & sắp xếp thời gian để thư giãn sẽ giúp làm giảm áp lực.

Trong trường hợp có cảm giác quá cảm giác mệt mỏi, mẹ có thể nhờ người thân giúp ích cho bé bú, tốt nhất là khoảng thời gian cho con bú để tránh hiện tượng kiệt sức. Menu đầy đủ & uống bổ sung vitamin mỗi ngày sẽ giúp thân thể khỏe mạnh, giảm rủi ro bệnh phát triển nặng hơn.

Bên cạnh đó, nên tránh ép chính bạn làm các việc gây ra bí bách hoặc vượt quá sức. Tập những bài thể thao nhẹ nhõm & thực hành thở sâu cũng giúp tâm tính thư giãn.

Giúp hỗ trợ từ gia đình & người nhà

Giúp ích từ người nhà đóng vai trò cấp bách trong việc giúp phụ nữ mang thai vượt qua giai đoạn trầm cảm. Gia đình cần hiểu biết rằng đây là một trạng thái nhất thời, không phải sự yếu đuối hay không đủ vai trò.

Người nhà nên tự giác chia sẻ công tác chăm sóc bé, tạo hoàn cảnh để mẹ được nghỉ ngơi nhiều hơn, đặc biệt khi phải đối mặt thêm các khó khăn như són tiểu sau sinh hay cảm nhận mệt mỏi lâu ngày. Hãy đảm bảo bà bầu luôn có người tin tưởng ở bên, vì phần lớn chị em phụ nữ sau sinh con đều không thích sự đơn chiếc vì khiến họ dễ bị tủi thân.

Ngoài ra, khi thấy những biểu hiện khác thường, gia đình nên khuyến khích mẹ tìm đến thầy thuốc, đồng thời giữ gìn môi trường sống tích cực để gia tăng cảm xúc.

Điều trị nội khoa & phối hợp thực đơn

Lúc xuất hiện biểu hiện trầm cảm sau sinh đẻ, việc khám bệnh sớm là vô cùng cần phải. Chuyên gia sẽ review hiện tượng bệnh và kê đơn thuốc thích hợp. Trong nhiều tình huống, thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc uống an thần được dùng, nhưng cần theo dõi sát sao để điều chỉnh khi không phù hợp.

Đồng thời với thuốc, chế độ ăn uống đóng chức năng giúp đỡ quan trọng. Phụ nữ mang thai nên giữ gìn menu giàu vitamin, tốt nhất là vitamin B6, bổ sung nhiều rau xanh, hoa quả tươi & các thực phẩm giàu protein. Đối với nhóm người dẫn đo sau sinh mổ nên ăn gì hoặc đang tìm hiểu về dưỡng chất cho mẹ sau sinh con, ưu tiên các món dễ tiêu hóa, ít dầu mỡ & giàu dưỡng chất sẽ giúp thân thể khôi phục nhanh hơn.

Đặc biệt, không nên tự ý ngưng thuốc khi thấy triệu chứng thuyên giảm. Quy trình chữa cần được tuân theo để giảm thiểu rủi ro mắc bệnh trở lại.