



על דכדוך ודיכאון בהיריון ולאחר לידה

מידע לאישה ההרה, לילדת ולבני משפחתה

לפני

- (אפשר להפעיל מענה קולי).
- רצוי להימנע מביצוע פעילויות לא-הכרחיות או לדחותן.
- הקפידו על ארוחות סדירות ומגוונות ועל שתייה מרובה.
- מומלץ לעסוק בפעילות גופנית כל יום.
- טפחי את הופעתך החיצונית למען הרגשתך הטובה.
- מומלץ לצאת לבלות מדי פעם עם בן הזוג או עם חברה, כאשר התינוק נמצא בהשגחת אדם שסומכים עליו.
- טיפול בתינוק יכול להיות תובעני. כדאי לקבל הצעות לעזרה, ומומלץ גם לבקש עזרה.
- טיפת חלב הוא מקום המאפשר קבלת תמיכה, מתן לגיטימציה, ייעוץ והדרכה לתפקיד החשוב, החדש של האימהות ולרגשות הנלוות לה.

כדאי לקבל הצעות
לעזרה, ומומלץ
גם לבקש עזרה.

המלצות אלה הן חשובות לכל אישה, אך לנשים הסובלות מדיכאון חשוב במיוחד לפנות לקבלת עזרה מקצועית.

ליסיים

- לפעמים נשים בהיריון ולאחר לידה חוות עצב, פחד, כעס או תסכול. אלה תחושות טבעיות שאינן מעידות על כישלון כאישה וכאם או על מחלת נפש. אם התחושות הללו נמשכות מעבר לשבועיים, יש לפנות לקבלת טיפול מתאים.
- אפשר לטפל בדיכאון.
- אין סיבה לסבול, כאשר יש דרכים לעזור ולהיעזר.
- טיפול מוקדם ישיג תוצאות טובות יותר.



ינואר 2013

המשפחה. חשוב להכיר את הסימנים כדי לזרז מתן תמיכה, לפנות לעזרה ולקבל טיפול. דיכאון הוא מחלה הניתנת לטיפול הן תמיכתי (שיחות מקצועיות) והן תרופתי לפי הצורך. רוב רובן של הנשים מצליחות לחזור לתפקוד מלא לאחר קבלת עזרה מתאימה. ללא טיפול המחלה עלולה להחמיר.

האם יש נשים שנמצאות בסיכון מוגבר לפתח דיכאון בזמן ההיריון ולאחר הלידה?

כן. הדיכאון מופיע בשכיחות גבוהה יותר, כאשר האישה סובלת מאחד או יותר מהגורמים המפורטים להלן:

- בעיות רפואיות אצל היולדת או התינוק
- רגישות לשינויים ברמות ההורמונים המתבטאת בתנודות במצב הרוח
- חוסר שינה
- הרגשת בדידות
- התנסות קודמת בדיכאון בעבר, לרבות דיכאון לאחר לידה קודמת
- היעדר תמיכה משפחתית או חברתית
- אירועי חיים קשים במשך ההיריון או לאחר הלידה (כמו מוות או מחלה של אדם קרוב)
- בעיות בזוגיות
- הפרעה נפשית בעבר

לדיכאון לאחר לידה
יכולות להיות השלכות חמורות על האם, על התינוק ועל המשפחה. חשוב להכיר את הסימנים כדי לזרז מתן תמיכה, לפנות לעזרה ולקבל טיפול.

עצות לאישה ההרה ולאימא הטרייה כיצד להתמודד:

- שתפי אנשים הקרובים אליך ואז אנשי מקצוע בתחום הבריאות בהרגשותיך במשך ההיריון או לאחר הלידה.
- חשוב לשתף את בן הזוג וגם לאפשר לו לבטא את רגשותיו.
- מותר לבכות.
- נצלי את הזמנים שבהם התינוק ישן למנוחה ולשינה גם במשך היום.
- נתקי את הטלפון, כאשר את חפצה בשקט, גם בזמן ההנקה

על דכדוך ודיכאון בהיריון ולאחר לידה

היריון ולידה הם תקופות רבות משמעות ורגישות בחיי האישה ומשפחתה. המעבר לאימהות כרוך בשינויים פיזיים, רגשיים ונפשיים רבים, והוא תהליך מורכב.

רוב הנשים חוות תנודות דרמטיות במצב הרוח ודכדוך בימים הראשונים שלאחר הלידה.

כ-10% מהנשים ההרות ומהנשים לאחר לידה חוות דיכאון, מחלה או מצב רגשי הדורש טיפול והפניה לגורמים מקצועיים.

בני זוג, בני משפחה וחברים הם לעתים הראשונים המזהים את השינויים בהתנהגות האישה ההרה או היולדת, וחשוב שידעו לתמוך, לסייע ולכוון לקבלת עזרה מקצועית.

הכרת התופעות תעזור להבין את המתרחש ולפנות לקבלת עזרה לפי הצורך.

דכדוך לאחר לידה

(Postpartum blues, Baby blues)

רוב הנשים חוות דכדוך בימים הראשונים שלאחר הלידה. רגע אחד הן שמחות, ורגע אחר הן בוכות ללא סיבה ברורה. הרקע לכך הוא, כפי הנראה, השינויים ההורמונליים המתרחשים בגוף האישה בעקבות הלידה. הדכדוך יכול להימשך החל מכמה שעות ועד כשבועיים. לרוב הוא חולף מעצמו ואינו מחייב טיפול מיוחד, אך חשוב להעלות המודעות למצב, לתת לו מענה רגשי ומתן תמיכה.

סימנים אופייניים לדכדוך:

- שינויים קיצוניים במצב הרוח
 - בכי פתאומי ללא סיבה נראית לעין
 - אי-שקט
 - חוסר ריכוז
 - דאגנות יתר
 - כעס
 - קשיי שינה גם כאשר התינוק ישן או עייפות נמשכת
- יש נשים שתופעות הדכדוך אצלן אינן חולפות ואף מחריפות או מופיעות בתקופה מאוחרת יותר. מצב זה נקרא דיכאון בהיריון ודיכאון לאחר לידה.**

דיכאון בהיריון ודיכאון לאחר לידה

(Postpartum depression/depression during pregnancy)

דיכאון בהיריון ודיכאון לאחר לידה מופיעים אצל כ-10% מהיולדות. דיכאון לאחר לידה יכול להופיע עד שנה לאחר הלידה, אך בדרך כלל הוא מופיע במהלך החודשים הראשונים אחרי הלידה. דיכאון לאחר לידה נמשך תקופה ארוכה ועוצמתו חזקה יותר מרגשות הדכדוך הראשונים. לכן הטיפול בו מחייב קבלת עזרה מקצועית. דיכאון לאחר לידה יכול להופיע אצל כל יולדת בלי קשר לגיל, למצב או למצב כלכלי. הדיכאון יכול להופיע לראשונה גם בלידה שנייה או שלישית, וגם כאשר אין

יש נשים שתופעות

הדכדוך אצלן אינן

חולפות ואף מחריפות או

מופיעות בתקופה מאוחרת

יותר. מצב זה נקרא דיכאון

בהיריון ודיכאון

לאחר לידה

מצב מצוקה מיוחד והיולדת לא סבלה מעולם מהפרעה נפשית כלשהי. אין זה נדיר לגלות שגם נשים, אשר בדרך כלל מתמודדות בהצלחה עם עומס הדרישות בחיי היום-יום, מתקשות פתאום להתמודד עם הופעת תינוק בחייהן.

הסימנים האופייניים של דיכאון לאחר לידה:

הסימנים יכולים להופיע בעוצמה גבוהה, בינונית או קלה והם כוללים את התופעות האלה:

- מצב רוח ירוד או עצבות במשך רוב שעות היום
- אובדן עניין או הנאה מדברים שבעבר היו מהנים
- חוסר תיאבון או אכילת יתר כמעט כל יום
- קושי להירדם, נדודי שינה או שינה מוגזמת כמעט כל יום
- תחושת אי-שקט ומתח או להיפך - אטיות יתר כמעט כל יום
- עייפות יתר או חוסר מרץ (מעבר לצפוי עקב הטיפול בתינוק) כמעט כל יום
- תחושת הערכה עצמית נמוכה או רגשות אשם
- קושי בריכוז או בקבלת החלטות, אפילו פשוטות
- מחשבות חוזרות על מוות או על פגיעה עצמית
- תחושה של "אין מוצא" והיעדר תקווה
- בכי ללא הפסקה
- עצבנות, כעס וזעם
- חוסר עניין ביחסי מין

סימנים נוספים לדיכאון אחרי לידה יכולים להיות:

- תחושת ריחוק מהתינוק
 - חרדת יתר לשלום התינוק ללא סיבה מספקת
 - מחשבות שליליות כלפי התינוק עד כדי מחשבות לפגוע בתינוק
- לדיכאון לאחר לידה יכולות להיות השלכות חמורות על האם, על התינוק ועל**

אם הסימנים אינם נעלמים
כעבור שבועיים או
את סובלת מכמה סימנים
המופיעים ברשימה, אל
תהססי לפנות לאחות
המטפלת