

# 1.ÜNİTE

## POSTPARTUM DEPRESYON

### Doğum sonrası buhran belirtileri nelerdir?

Doğumdan yaklaşık 2-3 gün sonra bazı kadınlar depresif, endişeli ve üzgün hissetmeye başlar. Yeni bebeğe, eşlerine veya diğer çocuklarına kızabilirler.

- net bir sebep olmadan ağlamak
- çok uyumak, fazla yemek yemek ve seçim yapmakta zorluk çekmek
- bir bebeğin bakımını üstlenebilme sorumluluğunu sorgulamak

Genellikle **doğum sonrası buhranı** denilen bu duygular, doğumdan sonraki ilk birkaç gün içinde gelip gidebilir.

### Doğum sonrası buhranı genellikle ne kadar sürer?

Doğum sonrası buhranı genellikle birkaç gün veya herhangi bir tedavi olmadan 1-2 hafta içinde iyileşir.

### Doğum sonrası depresyon nedir?

*Doğum sonrası depresyon yaşayan kadınlar* günlük görevleri yapmak mümkün olmasını önleyecek, üzüntü, kaygı veya umutsuzluk yoğun duygulara sahiptir.

### Doğum sonrası depresyon ne zaman meydana gelir?

Doğum sonrası depresyon, bebek sahibi olduktan sonra 1 yıla kadar ortaya çıkabilir, ancak genellikle doğumdan yaklaşık 1-3 hafta sonra başlar.

### Doğum sonrası depresyona ne sebep olur?

Doğum sonrası depresyon muhtemelen faktörlerin birleşiminden kaynaklanır. Bu faktörler aşağıdakileri içerir:

- **Hormon** seviyelerindeki değişiklikler - **Östrojen** ve **progesteron** seviyeleri doğumdan sonraki saatlerde keskin bir şekilde azalır. Bu değişiklikler, hormon seviyelerindeki daha küçük değişikliklerin adet dönemlerinden önce ruh hali değişimlerini ve gerginliği tetiklediği gibi depresyonu tetikleyebilir.
- **Depresyon öyküsü** - Herhangi bir zamanda depresyon geçirmiş olan - hamilelikten önce, sırasında veya sonrasında - veya şu anda depresyon nedeniyle tedavi gören kadınların doğum sonrası depresyon gelişme riski daha yüksektir.
- **Duygusal faktörler** — Hamilelik hakkında şüphe duyma yaygındır. Hamilelik planlanmamışsa veya istenmiyorsa, bu bir kadının hamileliği ve doğmamış bebeği hakkında nasıl hissettiğini etkileyebilir. Hamilelik planlandığında bile, yeni bir bebek sahibi olma fikrine uyum sağlamak uzun zaman alabilir. Hastanede yatan ya da hastanede kalması gereken bebeklerin ebeveynleri üzgün, kızgın ya da suçlu hissedebilir. Bu duygular bir kadının özgüvenini ve stresle nasıl başa çıkabileceğini etkileyebilir.

- **Yorgunluk** — Pek çok kadın doğum yaptıktan sonra çok yorgun hissediyor. Bir kadının normal gücünü ve enerjisini geri kazanması haftalar sürebilir. Bebeklerini **sezaryen ile doğuran** kadınlar için daha uzun sürebilir.
- **Yaşam tarzı faktörleri** — Başkalarından destek alınmaması ve sevilen birinin ölümü, aile hastalığı ya da yeni bir şehre taşınması gibi stresli yaşam olayları, doğum sonrası depresyon riskini büyük ölçüde artırabilir.

### **Doğum sonrası depresyon yaşadığımı düşünüyorsanız, sağlık hizmeti sağlayıcımı ne zaman görmeliyim?**

Doğum sonrası depresyon olabileceğini düşünüyorsanız veya eşiniz veya aile üyeleriniz sizin için endişeleniyorsa, mümkün olan en kısa sürede sağlık hizmeti sağlayıcınızı görmek önemlidir. Doğum sonrası kontrol kadar beklemeyin.

### **Doğum sonrası depresyon nasıl tedavi edilir?**

Doğum sonrası depresyon **antidepresanlar** denilen **ilaçlarla** tedavi edilebilir . Konuşma terapisi ayrıca, genellikle ilaçlarla birlikte depresyon tedavisinde kullanılır.

### **Antidepresanlar nedir?**

Antidepresanlar, beyindeki ruh halini kontrol eden kimyasalları dengelemek için çalışan ilaçlardır. Birçok antidepresan tipi vardır. İlaçlar bazen en iyi sonuçları almak için gerektiğinde birleştirilir. Kendinizi daha iyi hissetmeye başlamadan ilacı almanız 3-4 hafta sürebilir.

### **Antidepresanlar yan etkilere neden olabilir mi?**

Antidepresanlar yan etkilere neden olabilir, ancak çoğu geçicidir ve kısa bir süre sonra kaybolur. Normal günlük alışkanlıklarınızın önüne geçecek ciddi veya olağandışı yan etkileriniz varsa, sağlık uzmanınıza haber verin. Başka bir tür antidepresan denemeniz gerekebilir. Eğer depresyonunuz ilaca başladıktan hemen sonra kötüleşirse veya kendinize veya başkalarına zarar verme düşünceniz varsa, sağlık kuruluşu veya acil sağlık hizmetleri ile irtibata geçin.

### **Antidepresanlar bebeğime anne sütümden geçebilir mi?**

Bir kadın antidepresan alırsa, emzirme sırasında bebeğine transfer edilebilir. Anne sütünde bulunan seviyeler genellikle çok düşüktür. Emzirmenin hem sizin hem de bebeğiniz için birçok faydası vardır. Emzirme döneminde antidepresan almaya karar vermek, bu yararların bebeğinizin anne sütünüzdeki ilaçlara maruz kalma risklerine karşı tartılmasını gerektirir. Bu kararı sağlık hizmeti sağlayıcınızla görüşmek en iyisidir.

### **Konuşma terapisinde ne olur?**

Konuşma terapisinde (psikoterapi olarak da bilinir) siz ve psikiyatri uzmanı duygularınız hakkında konuşur ve onları nasıl yöneteceğinizi tartışır. Bazen, sadece birkaç hafta boyunca terapiye ihtiyaç duyulur, ancak birkaç ay veya daha uzun süre gerekebilir.

### **Konuşma terapisi türleri nelerdir?**

Sadece siz ve bir terapistle veya sizin gibi problemleri olan diğer insanlarla tanıştığınız terapist veya grup terapisi ile birebir terapiniz olabilir. Başka bir seçenek de sizin veya ailenizin veya eşinizin bir terapist ile çalışabileceği aile veya çift terapisi.

## **Depresyon öyküsü olan kadınlarda doğum sonrası depresyonun önlenmesine yardımcı olmak için neler yapılabilir?**

Yaşamınızda herhangi bir zamanda depresyon öyküsü varsa veya bir antidepresan kullanıyorsanız, doğum öncesi bakımınızın erken saatlerinde sağlık uzmanınıza bildirin. İdeal olarak, hamile kalmadan önce sağlık uzmanınıza söylemelisiniz. Sağlık uzmanınız doğum sonrası depresyonu önlemek için doğumdan hemen sonra tedaviye başlamanızı önerebilir. Hamilelikten önce antidepresan kullanıyorsanız, sağlık uzmanınız durumunuzu değerlendirebilir ve hamileliğiniz sırasında ilaç almaya devam edip etmeyeceğinize karar vermenize yardımcı olabilir.

### **Sözlük**

**Antidepresanlar:** Depresyonu tedavi etmek için kullanılan ilaçlar.

**Sezaryen:** Annenin karnında ve uterusunda yapılan cerrahi insizyonlarla bebeğin doğumu.

**Hormon:** Vücutta hücre veya organların işlevini kontrol eden hücreler veya organlar tarafından yapılan bir madde. Bir örnek, kadın üreme organlarının işlevini kontrol eden östrojendir.

**Doğum Sonrası buhran:** Doğumdan yaklaşık 3 gün sonra meydana gelen ve genellikle 1-2 hafta içinde sona eren üzüntü, korku, öfke veya endişe duyguları.

**Doğum Sonrası Depresyon:** Yeni bir annenin çalışma yeteneğine müdahale eden ve 2 hafta sonra geçmeyen doğumdan sonra yoğun üzüntü, endişe veya umutsuzluk duyguları. **(20)**