



דיכאון אחרי לידה והורמונים

דיכאון אחרי לידה, כשמו כן הוא: עשוי להופיע לאחר לידה, עם דרגות שונות של חומרה: החל ב"דכדוך קל" ("בייבי בלוז"), העשוי להופיע במהלך שבוע עד עשרה ימים אחרי הלידה, ועד להפרעה פסיכוטית של ממש, אליה נלווית דחייה מוחלטת של התינוק מצד האם. דכדוך/בייבי בלוז נפוץ ביותר וחולף כמעט באותה מהירות בה הופיע. לעומת זאת, דיכאון חמור אחרי לידה דורש התייחסות מידית.

התסמינים הנפוצים ביותר של "בייבי בלוז":

- מצב-רוח ירוד
- בכי
- נדודי שינה
- רגזנות

דיכאון אחרי לידה מופיע אצל כ-10% מתוך הנשים. מחקרים מצביעים על-כך שבמקרים רבים קיים רקע קודם של דיכאון בקרב קבוצת נשים זו.

התסמינים לדיכאון אחרי לידה:

- שינויים במצב-רוח – מדיכאון ועד להתרוממות רוח
- חוסר עניין בתינוק
- מתכנסת בתוך עצמה ודומעת
- רגזנות
- תשישות קיצונית
- נדודי שינה
- חרדה
- מחשבות אובדניות
- מחשבות על פגיעה בתינוק

עובדות העלולות לפגוע במצב-הרוח אחרי לידה

במהלך ההיריון, העובר לוקח לעצמו את חומרי התזונה, ורק אחריו מקבלת האם את חלקה. בתקופת ההנקה, שוב – התינוק הוא הראשון לקבל את חומרי התזונה הדרושים לו.

הריונות חוזרים ונשנים, בפרט כאשר הם קרובים זה לזה, יחד עם תקופות הנקה, במיוחד ארוכות, עלולים לגרום לדלדול וריקון של חומרי התזונה בגופה של האם. מצב זה, אם לא יטופל, פוגע לא רק בבריאותה ושלומה של האם, אלא גם בבריאותם ושלומם של התינוקות שייוולדו לה בעתיד.

אישה הסובלת ממחסור בחומרי תזונה, נמצאת בסיכון מוגבר לסבול מתסמונת קדם-ווסתית (PMS)/דיכאון אחרי לידה. **למידע כללי ופרטים אודות הסימפטומים של PMS, יש לקרוא את המכתב העוסק בתסמונת זו.**

כמובן, ההיריון וההנקה הם מתנות מבורכות משמיים; ובכל זאת, יש לנקוט צעדים למניעת הופעתם של PMS או בעיות המופיעות לאחר הלידה, ובד-בבד להגן על בריאותם של הריונות נוספים בעתיד. חשוב מאוד לדעת מראש על קיומם של מצבים כאלו, במקרה שתחוו לפתע אחרי לידה תסמינים מנטליים, רגשיים או גופניים מתישים או מחלישים. קיימים צעדים רבים ומגוונים שאת יכולה לנקוט בהם, כדי לחדש את המאגרים בגופך ולהחלים.

מה את יכולה לעשות, אם את מרגישה שייתכן ואת סובלת מדיכאון אחרי לידה?

עדיפות ראשונה: שיפור התזונה שלך; צריכת מזון טוב ובריא, ביחד עם תוספי תזונה. במקביל, קבלת עזרה בהתמודדות עם לחצים מן הסביבה.

לפניך מספר הצעות ראשוניות. יחד עם זאת, חייבים להדגיש כי במקרה שהתסמינים ממשיכים, ייתכן שיהיה צורך בנטילת תרופה נוגדת דיכאון. במקרים מועטים, בהם הדיכאון מגיע למצבים קיצוניים, ייתכן שיתעורר צורך בטיפול פסיכיאטרי ו/או במסגרת בית-חולים. אין כל סיבה להתבייש מכך – זו לא אשמתו של אף אחד. אל תדחי קבלת עזרה נחוצה.

תקשורת – לעולם אל תתביישי בתחושותייך הירודות אחרי לידה; שתפי אחרים בהרגשתך. חשוב לשתף גם את הבעל במידע זה. פני לקבלת עזרה בהתמודדות עם הלחץ המידי/הטראומה שאת סובלת מהם, ותינה מן ההזדמנות לשוחח עם אנשים שאוהבים אותך ומעניקים לך תמיכה – חשוב מאוד להיות בחברה טובה.

הסירי מעליך כמה שיותר מטלות ותחומי אחריות – יציאה מהשגרה חשובה.

ייעוץ – פני לקבלת ייעוץ רגשי וקבלת תמיכה. אפשר לעשות זאת גם עם חברה נבונה ומרגיעה, או בן/בת משפחה.

בדיקות דם – בקשי מהרופאה בדיקת תפקודי בלוטת התריס, כולל בדיקה לנוגדנים. מחקרים רפואיים מצביעים על שכיחות של רמות נמוכות של ברזל, B6 ומגנזיום אצל נשים. במהלך ההיריון וההנקה, הגוף דורש רמות גבוהות של סידן, ויטמינים מקבוצת B ומגנזיום. מחסור בהם עלול לגרום לשינויים במצב-הרוח. לעתים קרובות הפתרון כל-כך פשוט.

תוספי תזונה – קחי תוסף תזונה חזק של מולטי-ויטמינים ומולטי-מינרלים. שימי לב: לפעמים, תוספי מזון עלולים "להתנגש" עם תרופות מסוימות – יש לברר זאת אצל הרוקח או המוכר בחנות הטבע.

אכלי היטב – התזונה חשובה מאוד במצבי דיכאון. חומרי תזונה מסוימים נצרכים וחשובים במיוחד לתפקוד מנטלי בריא. לעתים קרובות, סימני ההשפעה הראשונים של מחסור תזונתי מופיעים בתפקוד המנטלי – ריכוז, זיכרון, חשיבה וכדו'. מזון טוב, הנותן לגוף כמות מספקת של קלוריות וחלבון, מזין את הגוף ואת המוח.

הגבילי צריכת אלכוהול – האלכוהול מפחית באופן משמעותי את יכולתו של הגוף לעכל ולספוג חומרי תזונה מן המזון שאנחנו צורכים. בכל מקרה, הקפידו על-כך שצריכת האלכוהול לא תעלה על 2 מנות ביום.

יציאה מן הבית – השתדלי לצאת לטיולים קצרים עם התינוק בעגלה; האוויר הצח והשמש מרוממים את מצב-הרוח.

זמן לעצמך – הניחי לאחרים לטפל בתינוק, ותני לעצמך זמן לטיפול עצמי, עיסוק בתחביב או קבלת עיסוי מפנק. כמו-כן, הקדישי זמן בו את נמצאת בסביבה נטולת לחצים, בחברת אדם נוסף המוכן להקשיב לך.

התעמלות קבועה – שישה שבועות אחרי הלידה, התחילי עם תרגילים עדינים ומתיחות, והגבירי בהדרגה את עוצמת התרגילים עד למצב בו עלייך להתאמץ בנשימה. התעמלות מביאה לשחרור הורמונים העוזרים לך לצאת מן הדיכאון.

שמרי על קשרים חברתיים

מריון סטיוארט (מחברת הספר No More PMS), הקימה ארגון שעזר במשך עשרות שנים למאות אלפי נשים ברחבי העולם המתמודדות עם קשיים בריאותיים והורמונליים שונים. לדבריה, הדרישה המינימלית היא: ליטול תוסף מזון של מולטי-ויטמינים ומולטי-מינרלים.

היא ממליצה לברר עם הרופאה שלך, אם עלייך ליטול תוספת פולית 400 מק"ג, יחד עם שמן דגים – שהוא עשיר בחומצות שומן חיוניות – במהלך ההיריון. תוספים אלו חיוניים לצמיחה תקינה של המוח ומערכת העצבים של העובר.

ליצירת קשר עם [מריון סטיוארט](#)

או שרה דבורה קרייזלר ב- sd@noamziv.org או בטל: 0044 161 798 9415.

בתקווה שהדברים היו לך לעזר רב. משוב יתקבל בברכה!