



اكتئاب ما حول الولادة

إعداد: دريان الصعب

يشير مصطلح اكتئاب ما حول الولادة الى ظهور أعراض الاكتئاب أثناء الحمل أو في الأسابيع الأربعة التالية للولادة، والمصابات بهذه الحالة يحتجن إلى المساعدة والدعم وذلك أن الأعراض قد تصبح أسوء وقد تستمر بعد الولادة حيث أن حوالي **50%** من نوبات الاكتئاب بعد الولادة تبدأ فعليا قبل الولادة وقد يصاحب هذا الاكتئاب اعراض ذهانية مثل هلاوس أمره لقتل الرضيع أو أوهام بكون الرضيع ممسوساً.

يمكن علاج اكتئاب ما حول الولادة. يصف هذا الكتيب علامات وأعراض اكتئاب الفترة المحيطة بالولادة وكيف يمكنك أنت أو أحد أفراد أسرتك الحصول على المساعدة.

تعاني النساء الحوامل من معدلات اكتئاب مماثلة لتلك التي لدى النساء غير الحوامل ، حيث يعاني حوالي **10-14%** من النساء الحوامل من الاكتئاب.

ملحوظة : هناك معتقد شائع بأن النساء أثناء الحمل يعانين من أعراض نفسية أقل من ذي قبل، حيث تبلغ بعض النساء عن تحسن بالصحة النفسية أثناء الحمل وذلك اذا ما قورنت بالفترة السابقة للحمل وبناء على ذلك رأى بعض الأطباء أن حدوث الاكتئاب يقل أثناء الحمل ، بسبب هذا التحسن الشخصي في الحالة المزاجية.

كان الأساس البيولوجي المقترح لتأثير الحمل هذا هو فكرة أن الإستروجين يزداد بشكل ملحوظ أثناء الحمل ، ويعتقد أن هرمون الاستروجين له تأثير مضاد للاكتئاب لذا يُفترض أن المشكلة السريرية الواضحة للاكتئاب ما بعد الولادة مرتبطة بالانخفاض الحاد في هرمون الاستروجين الذي يحدث عند الولادة وبعدها .

تمت دراسة هذا الرأي السريري في بعض الدراسات القائمة على الملاحظة ووجد أن معدلات الانتكاس إلى الاكتئاب أثناء الحمل لا تبدو مختلفة بشكل ملحوظ عن معدلات الانتكاس قبل الحمل أو بعده. لذا اقترحت هذه الدراسات الى ان هذا المعتقد الإكلينيكي على الأقل لا يحمي من الانتكاس الاكتئابي. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل بعض خبراء الطب النفسي يوصون بالاستمرار على استخدام الادوية خلال الحمل .

• عوامل الخطر :



• الأعراض :

- الشعور بالاكتئاب أو التقلبات المزاجية الحادة
- الإفراط في البكاء
- صعوبة التعلق بطفلك
- الابتعاد عن العائلة والأصدقاء
- فقدان الشهية أو تناول المزيد من الطعام بشكل يفوق المعتاد
- عدم القدرة على النوم (الأرق) أو النوم لفترات طويلة
- التعب البالغ أو فقدان الطاقة
- قلة الاهتمام ونقص الاستمتاع بالأنشطة التي كانت تبعث على المتعة
- التهيج الشديد والغضب
- الخوف من ألا تكوني أمًا جيدة
- اليأس
- أحاسيس انعدام القيمة، أو الخزي، أو الذنب أو العجز
- انخفاض القدرة على التفكير بوضوح، أو التركيز، أو اتخاذ القرارات
- التملّل
- نوبات القلق أو الهلع الشديدة
- أفكار إيذاء النفس أو إيذاء الطفل
- تكرار أفكار الموت أو الانتحار



ربما يستمر اكتئابُ ما حول الولادة لعدة أشهر أو لمدة أطول في حالة عدم علاجه.

• ما هي مخاطر الاكتئاب غير المعالج على الحمل؟

الاكتئاب قد يؤدي الى عدم المتابعة بشكل كافي مع رعاية ما قبل الولادة. كذلك قد يقلل دافع النساء الحوامل لرعاية أنفسهن وحملهن. أيضاً قد تزداد احتمالية استخدام النساء الحوامل المكتئبات للمواد الادمانية والتدخين ، وهو ما قد يؤثر سلباً على الحمل.ومن المرجح أيضاً أن تنجب النساء المكتئبات أطفالاً يعانون من انخفاض الوزن عند الولادة أو أن يولدوا قبل الأوان . هناك أيضاً خطر الانتحار ، على الرغم من انخفاض معدلات الانتحار وإيذاء النفس عموماً أثناء الحمل إلى ما يزيد قليلاً عن نصف معدلات النساء غير الحوامل. لذلك ، نرى أن الحمل يمكن أن يكون وقائياً إلى حد ما ضد الأفكار الانتحارية والسلوكيات المؤذية للنفس.



• كيف نعالج الاكتئاب أثناء الحمل؟

هناك أربعة خيارات علاجات أساسية: العلاج النفسي (العلاج بالتحدث) ، مضادات الاكتئاب ، المعالجة بالتخليج الكهربائي ، التحفيز المغناطيسي عبر الجمجمة .

• ماذا عن استخدام مضادات الاكتئاب أثناء الحمل ؟

التعرض لمضادات الاكتئاب في الثلث الثالث فقط كان مرتبطاً بمتلازمة التكيف بعد الولادة حسب عدة دراسات. الأعراض عادة ما تكون ضيق في التنفس ، رعشة ، سوء تغذية ، كذلك حصول الوليد على درجات أقل في فحص أبقار. يرتبط التعرض لمثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية مع قرب الولادة أيضاً بارتفاع احتمالية دخول الطفل حديث الولادة الى وحدة العناية المركزة .

والخبر السار هو أن هذه الأعراض لا تستمر طويلاً. حيث قد تستمر لمدة أربعة أيام على الأكثر ، وفي معظم الحالات ، تستمر لبضع ساعات فقط.

ملحوظة : معدل الإصابة بمتلازمة التكيف بعد الولادة مرتفع وذلك بنسبة 15-30٪.



• لكن هل تسبب مضادات الاكتئاب تشوهات خلقية ؟

حقيقة : نسبة حصول عيوب خلقية لكل حمل بشكل عام تتراوح ما بين 2-4٪

لا يبدو أن معظم مضادات الاكتئاب مثبتبات استرداد السيروتونين مرتبطة بمخاطر عالية لحدوث العيوب الخلقية باستثناء واحد ، وهو الباروكستين. حيث تم ربط الباروكستين بارتفاع معدل الإصابة بعيوب خلقية في القلب بمعدل الضعف اذا ما قورن بمثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية الأخرى. لذا صنفت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية الباروكستين في فئة د للأدوية المستخدمة في الحمل .

حقيقة : لا يتعرض الجنين للدواء فوراً بعد الحمل، حيث تستغرق الدورة الدموية المشيمية للجنين بعض الوقت حتى تتأسس. حيث يحدث التكوين الأولي للمعلاق ، والذي سيصبح فيما بعد الحبل السري بعد حوالي 16-18 يوماً من الحمل.

في الختام ، الاكتئاب أثناء الحمل أمر شائع ، لكن غالباً ما يتم إغفاله. لا يرتبط الاكتئاب غير المعالج بمعاناة الأم فحسب ، بل يرتبط أيضاً بنتائج حمل سلبية.

