



ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดที่คุณแม่ต้องเจอ พร้อมวิธีรับมือ

ภาษา

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดที่คุณแม่ต้องเจอ พร้อมวิธีรับมือ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ก.พ. 17, 2024

6 นาที

การมีลูกเป็นประสบการณ์ที่ “เปลี่ยนแปลงชีวิต” ของคุณแม่เลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นคุณแม่มือใหม่ เป็นปกติที่จะมีความรู้สึกตื่นตันทึ่งกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก จนทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าได้ ทั้งนี้คุณแม่ลองสังเกตตัวเองว่าหลังจากคลอดลูกแล้วรู้สึกวิตกกังวล มีความเศร้าหรือเหงาผิดปกติ อารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง และร้องไห้บ่อย ๆ หรือไม่ ถ้ามีอาการดังกล่าวคุณแม่อาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้

สรุป

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่คุณแม่และคนใกล้ชิดสามารถเตรียมความพร้อมรับมือกับภาวะนี้ได้ โดยเรียนรู้วิธีการดูแลที่ถูกต้อง และคอยหมั่นสังเกตอาการของคุณแม่ที่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้า
- หากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดไม่รุนแรงนัก สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรม ออกกำลังกาย หรือปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับคนใกล้ชิด แต่ถ้าอาการยัง

คงอยู่ให้รับปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด
- วิธีการรักษาทางการแพทย์
- การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในประเทศไทยพบภาวะนี้ได้ประมาณ 10–15 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มคุณแม่ที่เพิ่งมีลูกคนแรกและคุณแม่วัยรุ่น สิ่งสำคัญคือหากสงสัยหรือพบว่ามีอาการเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหลังคลอด คุณแม่และคนใกล้ชิดอย่าเพิกเฉยต่ออาการเหล่านี้ ไม่ต้องวิตกกังวลจนเกินไป อย่าโทษตัวเองเพราะว่าไม่ใช่ความผิดหรือความอ่อนแอของคุณแม่ และภาวะดังกล่าวอาจสามารถหายเองได้ในเวลาต่อมา แต่ถ้าอาการยังคงอยู่มากกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมภาวะซึมเศร้าหลังคลอดก็จะหาย และคุณแม่ก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันกับลูกน้อยได้อย่างมีความสุข

สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดนั้นเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลง 3 ปัจจัย ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน ซึ่งจะลดลงอย่างรวดเร็วหลังจากคุณแม่คลอดลูก ฮอร์โมนเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของคุณแม่ ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เจ็บช้ำ และหดหู่
2. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และจิตใจของคุณแม่ เนื่องมาจากคุณแม่ต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดความวิตกกังวล รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ หมดไฟจากการผ่าตัด ที่ก่อให้เกิดความเครียดและสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และถ้าหากคุณแม่มีประวัติเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดจะมีแนวโน้มในการเกิดอาการซ้ำได้
3. การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น รายได้ที่ลดลง ข้อจำกัดทางด้านค่าใช้จ่าย ขาดการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง อาจทำให้คุณแม่วิตกกังวลและไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงดูลูกได้ ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ทั้งสิ้น

อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ โดยคุณแม่และสมาชิกในครอบครัวสามารถสังเกตสัญญาณและอาการได้ดังต่อไปนี้

ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด

พบได้ประมาณ 40-80 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด อาจเริ่มมีอาการตั้งแต่ 2-3 วันแรกหลังคลอด

ลอด และส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 2 สัปดาห์ โดยมักมีอาการดังต่อไปนี้

- นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท
- เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกอยากอาหาร
- เหนื่อยล้าง่าย ไม่ค่อยมีแรง
- อาการเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จะเริ่มมีอาการในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด และอาจเป็นต่อเนื่องยาวนานได้ถึง 1 ปี โดยอาการจะรุนแรงกว่าภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด และต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สังเกตได้จากอาการดังต่อไปนี้

- ไม่สนใจลูก หรือรู้สึกว่าไม่ผูกพัน
- ร้องไห้ตลอดเวลาโดยไม่มีสาเหตุ
- มีอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง
- มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- สูญเสียความสุข ความรู้สึกสนุก มีความสนใจต่อสิ่งที่คุ้นเคยลดลง
- มีความรู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง และไร้หนทาง
- คิดเรื่องความตายหรือการฆ่าตัวตาย
- คิดจะทำร้ายตัวเอง ทำร้ายลูกและคนอื่น
- ไม่มีสมาธิ มีปัญหาในการตัดสินใจ

ภาวะโรคจิตหลังคลอด

พบได้น้อย มีเพียงประมาณร้อยละ 0.1-0.2 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด แต่อันตรายและรุนแรงมาก และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในทันที อาการของโรคได้แก่

- วิดกกังวล หวาดกลัว และตื่นตระหนกเกือบตลอดเวลาทั้งวัน
- มีปัญหาในการนอน นอนไม่หลับหรือยากนอนตลอดเวลา
- มีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตัวเอง ลูก หรือผู้อื่น
- ประสาทหลอนทางการได้ยิน หรือทางการมองเห็น เช่น หูแว่ว มองเห็นภาพหลอน
- มีอาการหลงผิด เช่น เชื่อมันต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแรงกล้าโดยไม่มีเหตุผล



วิธีการรักษาทางการแพทย์

หากคุณแม่พบว่าเสียงมีภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถรับมือได้ด้วยตัวเอง ควร เข้ารับคำปรึกษาและการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการรักษาจะขึ้นอยู่กับประเภทและความรุนแรงของอาการ ปัจจุบันมีวิธีการรักษา 2 วิธี ได้แก่

1. **การทำจิตบำบัด** โดยแพทย์หรือนักจิตบำบัดจะพูดคุยกับคุณแม่ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง หรือความคิดในเชิงลบ เพื่อให้คุณแม่สามารถเข้าใจสถานการณ์ได้ถูกต้องชัดเจน ช่วยให้ปรับตัวได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยระบายความเครียด และลดความรู้สึกวิตกกังวลให้กับคุณแม่ได้ด้วย
2. **การใช้ยา** หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาแต่คุณแม่อยู่ในช่วงเวลาที่ให้นมลูกควรแจ้งกับแพทย์ก่อน การใช้ยาต้องอยู่ภายใต้วิจาร์ณญาณและการดูแลรักษาของแพทย์อย่างใกล้ชิดเท่านั้น และการใช้ยารักษาจิตเวชบางชนิด จะสามารถผ่านทางน้ำนมแม่และส่งผลข้างเคียงกับลูกได้

การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสี่ยงภาวะซึ่มเศร้าหลังคลอด

เรามีเคล็ดลับการดูแลตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่เตรียมรับมือกับความกังวลที่จะเกิด

ขึ้นหลังคลอด มาฝากกัน 4 วิธี ดังนี้

1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย และเหนื่อยล้าได้ ช่วงเวลาที่ลูกนอนหลับแนะนำให้คุณแม่พักผ่อนไปด้วยกัน การจัดห้องนอนให้มีดสนิทและเย็นจะช่วยให้การนอนหลับของคุณแม่ดีขึ้น รวมทั้งคุณแม่สามารถขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว หรือจ้างพี่เลี้ยง เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน และช่วยดูแลลูกในตอนกลางคืนเพื่อให้คุณแม่นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

2. ไปเข้าร่วมกิจกรรมที่ตัวเองชอบ

หรือหาเวลาออกไปเจอเพื่อนเพื่อสังสรรค์บ้าง การทำกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ออกจากอาการเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวลและความหดหู่ได้ อย่างไรก็ตามเพื่อนที่ออกไปพบปะต้องเป็นคนที่น่าสนใจและมีทัศนคติเชิงบวกต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอดด้วยเช่นกัน

3. การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายหลังคลอด อีกหนึ่งวิธีที่นอกจากจะช่วยให้หุ่นกระชับขึ้นแล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากขณะออกกำลังกายจะเป็นการกระตุ้นเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและลดความเครียดได้ และเป็นการเพิ่มอะดรีนาลีน ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในช่วงเวลาที่เหมาะสมยังช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นด้วย

4. หากคุณแม่รู้สึกเป็นกังวลหรืออัดอัดใจ ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว

ควรพูดคุยเปิดใจเพื่อระบายความรู้สึก หรือปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว รวมทั้งสามารถขอคำแนะนำหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลลูกจากคุณแม่ท่านอื่น ๆ จะช่วยให้คุณแม่ลดความกดดันลงได้

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

1. คุณแม่อาจรู้สึกว่าจะไม่ผูกพันกับลูกเท่าที่ควร จนถึงขั้นอยากทำร้ายตัวเองและลูก ดังนั้นควรมีการเฝ้าระวังอาการอย่างใกล้ชิด หากอาการมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที ซึ่งหากปล่อยไว้จะเกิดอันตรายต่อชีวิตของคุณแม่และลูกได้
2. คุณแม่จะสูญเสียความสนใจในชีวิตคู่ โดยเฉพาะอารมณ์ทางเพศจะลดลง ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ของคู่รักได้ รวมทั้งคุณแม่มีอาการแปรปรวนไม่คงที่ อาจทำให้เกิดการทะเลาะ

- กัน ไม่ถูกใจกัน จนก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมา
3. คุณพ่ออาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน โดยเฉพาะคุณพ่อที่มีลูกคนแรก หรือคุณพ่ที่มีอายุน้อย และหากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้า แนวโน้มที่คุณพ่อจะมีอาการก็เพิ่มขึ้นด้วย
 4. พัฒนาการของลูกช้ากว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากคุณแม่ไม่สนใจลูกเท่าที่ควร ทำให้ไม่สามารถช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสมตามวัย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และการเรียนรู้ของลูกในอนาคต อาจทำให้ลูกขาดสมาธิ มีอารมณ์รุนแรงง่าย และไม่ร่าเริง



ดังนั้นสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่มีความกังวลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ขอให้ทราบว่าสามารถป้องกันและแก้ไขได้ เริ่มต้นด้วยการดูแลสุขภาพตัวเอง หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และสิ่งสำคัญหลังคลอด นอกเหนือจากการดูแลตนเองอย่างดีแล้วคือการเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วย เช่น ดูแลโภชนาการลูกน้อยให้เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมอง เล่นแบบมีปฏิสัมพันธ์และพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง และมีความสุข นอกเหนือจากนี้ ครอบครัวและคนใกล้ชิดที่เข้าใจ จะช่วยเป็นพลังให้คุณแม่ต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ให้ผ่านพ้นไปได้ร่วมกัน หากคุณแม่มีคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือคำถามเกี่ยวกับการดูแลลูกน้อย สามารถปรึกษาทีมพยาบาล S-Mom Club ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีค่าใช้จ่าย S-Mom Club พร้อมเคียงข้างทุกช่วงเวลาที่สำคัญของคุณและลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มีมือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก่ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- นำคร่ำ คืออะไร นำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กคืออะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มีมือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Postpartum Depression, Cleveland Clinic
2. ภาวะบลู - สภาวะการณ่ซึมเศร้าของหญิงหลังคลอด, วารสารวิชาการสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
3. Risk Factors of Postpartum Depression, Cureus
4. Postpartum Depression, WebMD
5. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
6. Postpartum Depression: Diagnostic and Treatment Issues, WOMEN'S HEALTH
7. ออกกำลังกายคลายเศร้าบรรเทาเครียด, BDMS Health Research Center ศูนย์วิจัยสุขภาพบีดีเอ็มเอส
8. ความชุกและรูปแบบของการเกิดอารมณ์เศร้าในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, มหาวิทยาลัยบูรพา

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก
โมอีลิน

สปิงโกโมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์