

मुख्य बातें

- प्रसवोत्तर अवसाद यानी पोस्टपार्टम डिप्रेशन (पीपीडी) आपकी गलती नहीं है। यह एक चिकित्सीय अवस्था है जिसे ठीक करने के लिए उपचार की जरूरत पड़ती है।
- कई स्त्रियों को शिशु के जन्म के बाद प्रसवोत्तर अवसाद हो जाता है। यह नई माताओं की सबसे आम समस्या है। यदि आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, तो अपने प्रदाता को बताएँ।
- प्रसवोत्तर अवसाद आपके लिए खुद की और आपके शिशु की देखभाल करना कठिन बना सकता है।
- यदि आपको प्रसवोत्तर अवसाद के चिह्न या लक्षण हैं, तो उपचार के लिए अपने प्रदाता से बात करें।
- कुछ प्रकार के परामर्श से अवसाद की रोकथाम करने में मदद मिल सकती है। यदि आपको अवसाद होने का जोखिम है, तो अपने प्रदाता से कोई परामर्शदाता खोजने के बारे में बात करें।

प्रसवोत्तर अवसाद क्या है?

प्रसवोत्तर अवसाद (पीपीडी) एक चिकित्सीय अवस्था है जो कई स्त्रियों को शिशु के जन्म के बाद होती है। इसमें उदासी, दुश्चिंता (चिंता) और थकावट की तीव्र अनुभूतियाँ होती हैं जो प्रसव के बाद लंबे समय तक बनी रहती हैं। ये अनुभूतियाँ आपके लिए खुद की और आपके शिशु की देखभाल करना कठिन बना सकती हैं। प्रसवोत्तर अवसाद बच्चे के जन्म के बाद कभी भी हो सकता है। यह अक्सर शिशु के जन्म के 1 से 3 सप्ताहों के भीतर होता है। इससे ठीक होने के लिए उपचार की जरूरत पड़ती है।

प्रसवोत्तर अवसाद नवजात अवसाद का एक प्रकार है। यह वह अवसाद है जो गर्भावस्था के दौरान या बच्चे के जन्म के पहले वर्ष में होता है। प्रसवोत्तर अवसाद उन स्त्रियों की सबसे आम जटिलता है जिन्होंने अभी-अभी बच्चे को जन्म दिया है। यह हर 7 में से 1 (लगभग 15 प्रतिशत) स्त्री को प्रभावित करता है।

निदान में प्रसवोत्तर अवसाद पाए जाने वाली आधी स्त्रियों को जीवन में पहली बार अवसाद होता है। और उनमें गर्भावस्था के दौरान अवसाद के चिह्न और लक्षण प्रकट हुए हो सकते हैं। यदि आपको एक गर्भावस्था में प्रसवोत्तर अवसाद होता है, तो किसी अन्य गर्भावस्था में इसके फिर से होने की संभावना होती है।

प्रसवोत्तर अवसाद आपकी गलती नहीं है। यह आपको बुरा व्यक्ति या बुरी माता नहीं बनाता है। यदि आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएँ।

क्या प्रसवोत्तर अवसाद और बेबी ब्लूज़ (बच्चे के जन्म के बाद होने वाली उदासी) एक ही चीज हैं?

नहीं। प्रसवोत्तर अवसाद अधिक समय तक रहता है और बेबी ब्लूज़ से अधिक गंभीर होता है। बेबी ब्लूज़ उदासी की वे अनुभूतियाँ हैं जो आपको शिशु के जन्म के बाद हो सकती हैं। बेबी ब्लूज़ बच्चे के जन्म के 2 से 35 दिन बाद तक हो सकता है और 2 सप्ताहों तक बना रह सकता है। आपको सोने में कठिनाई हो सकती है, आप तुनकमिज़ाज़ या चिड़चिड़ी हो सकती हैं, और बहुत रो सकती हैं। यदि आपकी उदासी की अनुभूतियाँ 2 सप्ताह से अधिक तक बनी रहती हैं, तो अपने प्रदाता को बताएँ। वे यह देखने के लिए जाँच कर सकते हैं कि कहीं आपको प्रसवोत्तर अवसाद तो नहीं है।

प्रसवोत्तर अवसाद के चिह्न और लक्षण क्या हैं?

यदि आपके पाँच या अधिक चिह्न या लक्षण 2 सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं तो संभव है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद हो। किसी अवस्था के चिह्न वे चीजें हैं जिन्हें कोई व्यक्ति आपके बारे में देख या जान सकता है, जैसे आपकी त्वचा पर रेश या आपका खाँसना। लक्षण वे चीजें हैं जिन्हें आप स्वयं महसूस कर सकती हैं और अन्य लोग नहीं देख सकते, जैसे गला खराब होना या चक्कर आना।

प्रसवोत्तर अवसाद के चिह्न और लक्षणों में शामिल हैं:

आपकी अनुभूतियों में परिवर्तन:

- हर रोज दिन के अधिकांश समय में अवसादित महसूस करना
- शर्म, अपराध बोध या विफलता का अनुभव होना
- अधिकांश समय आतंकित या भयभीत महसूस करना
- मनोदशा में तीव्र उतार-चढ़ाव होना

आपके रोजमर्रा के जीवन में परिवर्तन:

- सामान्य तौर पर मन पसंद की चीजें करने में दिलचस्पी का कम हो जाना
- हर समय थका हुआ महसूस करना
- सामान्य से बहुत ज्यादा या बहुत कम खाना
- वजन का बढ़ना या कम होना
- सोने में कठिनाई होना या बहुत ज्यादा सोना
- एकाग्रता बनाए रखने या फैसले लेने में कठिनाई होना

स्वयं या आपके शिशु के बारे में आपकी सोच में परिवर्तन:

- अपने शिशु के साथ जुड़ने में कठिनाई होना
- खुद को या अपने शिशु को चोट पहुँचाने के बारे में सोचना
- आत्महत्या (खुद को मार देना) के बारे में सोचना



यदि आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद के चिह्न या लक्षण हो रहे हैं, तो

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को तत्काल कॉल करें। आप और आपके प्रदाता आपको बेहतर महसूस कराने के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं। यदि आप खुद को या अपने शिशु को चोट पहुँचाने के बारे में चिंतित हैं, तो आपातकालीन सेवाओं को 911 पर कॉल करें।

क्या प्रसवोत्तर अवसाद आपके शिशु को प्रभावित कर सकता है?

हाँ। प्रसवोत्तर अवसाद आपके लिए खुद की और आपके शिशु की देखभाल करना कठिन बना सकता है। यही वजह है कि प्रसवोत्तर अवसाद का जल्द से जल्द उपचार करना चाहिए। यदि प्रसवोत्तर अवसाद का उपचार नहीं किया जाता है तो:

- संभव है कि आप अपनी प्रसवोत्तर जाँचों के लिए न जाएँ और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशों का पालन न करें।
- आपको अपने शिशु के साथ जुड़ने में मुश्किल हो सकती है।
- संभव है कि आपका शिशु अधिक समय तक स्तनपान न करे। प्रसवोत्तर अवसाद आप और आपके शिशु के लिए [स्तनपान](#) का अभ्यस्त होना मुश्किल बना सकता है। जीवन के पहले वर्ष के दौरान [स्तन का दुग्ध](#) आपके शिशु के लिए सबसे अच्छा भोजन है।
- संभव है कि आपके शिशु को उसकी जरूरत की चिकित्सीय देखभाल न मिले। संभव है कि प्रसवोत्तर अवसाद के कारण आप अपने शिशु के बीमार पड़ने पर उसकी पर्याप्त देखभाल न करें। संभव है कि आपको अपने शिशु में स्वास्थ्य की वे समस्याएँ दिखाई न दें जिन पर तत्काल ध्यान देने और देखभाल करने की जरूरत होती है। आपके लिए अपने शिशु को नियमित [स्वस्थ शिशु देखभाल](#), जैसे टीके दिलवाना मुश्किल हो सकता है। टीके हानिकारक संक्रमणों से आपके शिशु की रक्षा करने में मदद करते हैं।
- आपके शिशु को सीखने, बर्ताव और विकास से संबंधित समस्याएँ और बाद के जीवन में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अवस्थाएँ हो सकती हैं।

प्रसवोत्तर अवसाद के लिए उपचार प्राप्त करने से आपको बेहतर महसूस करने और अपने शिशु की देखभाल करने में सक्षम होने में मदद मिल सकती है। यदि आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, तो अपने प्रदाता को बताएँ।

प्रसवोत्तर अवसाद किस वजह से होता है?

हमें पक्के तौर पर पता नहीं है कि प्रसवोत्तर अवसाद किस वजह से होता है। यह शिशु को जन्म देने के बाद किसी भी व्यक्ति को हो सकता है। संभावित कारणों में शामिल हैं:

- जीन। जीन आपके शरीर की कोशिकाओं के वे भाग हैं जो इस बात के निर्देशों को भंडारित करते हैं कि आपका शरीर किस तरीके से बढ़े और काम करे। जीन माता-पिता से बच्चों में जाते हैं। अवसाद उन लोगों में अधिक आम है जिनके परिवार के सदस्यों को अवसाद है। इसे अवसाद का [पारिवारिक इतिहास](#) कहते हैं।
- गर्भावस्था के बाद हार्मोनों के स्तरों में परिवर्तन। हार्मोन आपके शरीर में मौजूद रसायन हैं। कुछ हार्मोन आपकी भावनाओं और मनोदशा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। गर्भावस्था के दौरान, आपके शरीर में एस्ट्रोजन और [प्रोजेस्टेरोन](#) हार्मोनों के स्तर उच्चतर होते हैं। लेकिन बच्चे को जन्म देने के बाद के पहले 24 घंटों में, ये हार्मोन तेजी से अपने सामान्य स्तरों पर वापस चले जाते हैं। हार्मोन के स्तरों में इस तेज गिरावट के कारण प्रसवोत्तर अवसाद हो सकता है।
- थायरॉयड हार्मोनों के निम्न स्तर। थायरॉयड आपकी गर्दन में मौजूद एक ग्रंथि है जो भोजन से प्राप्त ऊर्जा को संग्रहीत करने और उपयोग करने में आपके शरीर की मदद करती है।

क्या आपको प्रसवोत्तर अवसाद होने का जोखिम है?

कुछ चीजें अन्य लोगों की अपेक्षा आपके प्रसवोत्तर अवसाद से ग्रस्त होने की संभावना को बढ़ाती हैं। इन्हें जोखिम कारक कहा जाता है। जोखिम कारक के होने का मतलब यह नहीं है कि आपको निश्चित रूप से अवसाद होगा। लेकिन इससे आपको यह होने की संभावना बढ़ सकती है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से यह देखने को कहें कि क्या आपको प्रसवोत्तर अवसाद होने का जोखिम है।

आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपकी प्रसवोत्तर जाँचों के समय प्रसवोत्तर अवसाद के लिए आपको स्क्रीन (जाँच) करता है। स्क्रीनिंग का मतलब है कि आपका प्रदाता आपसे आपके जोखिमों, अनुभूतियों और मनोदशा के बारे में प्रश्न पूछता है। यदि स्क्रीनिंग से पता चलता है कि हो सकता है आपको प्रसवोत्तर अवसाद हो या कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद होने का जोखिम है, तो आपका प्रदाता उपचार प्राप्त करने में आपकी मदद कर सकता है।

प्रसवोत्तर अवसाद के जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- आपको गर्भावस्था के दौरान अवसाद हुआ था, या आपको अतीत में प्रमुख अवसाद या कोई अन्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्था हुई थी। या आपका अवसाद या मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाओं का पारिवारिक इतिहास है।
- आपके साथ शारीरिक या यौन दुर्व्यवहार हुआ है। या आपको अपने साथी से समस्याएँ हैं, जिनमें [घरेलू हिंसा](#) (जिसे अंतरंग साथी हिंसा यानी आईपीवी भी कहते हैं) शामिल है।
- आपके जीवन में तनाव है, जैसे अपने साथी से अलग हो जाना, किसी प्रियजन की मृत्यु या आप या आपके प्रियजन को प्रभावित करने वाली कोई बीमारी। या आप बेरोज़गार हैं या आपकी आय कम है, कम पढ़ी-लिखी हैं या परिवार या मित्रों से संबल कम मिलता है। या आपकी गर्भावस्था अनियोजित या अवांछित है, या आपकी आयु 19 से कम है।
- आपको मधुमेह है। मधुमेह [पहले से मौजूद मधुमेह](#) (जिसे प्रीजेस्टेशनल भी कहते हैं) भी हो सकता है। यह वह मधुमेह है जो आपको गर्भावस्था के पहले से रहता है। या वह [जेस्टेशनल \(गर्भकालीन\) मधुमेह](#) हो सकता है। यह एक प्रकार का मधुमेह है जो कुछ स्त्रियों को गर्भावस्था के दौरान होता है।
- आपको गर्भावस्था के दौरान जटिलताएँ हुई हैं, जैसे [समयपूर्व प्रसव](#), गर्भ में [एकाधिक बच्चे होना](#), [जन्मजात दोष](#) और [गर्भपात](#)। समयपूर्व प्रसव में आपका शिशु बहुत जल्दी, यानी गर्भावस्था के 37 सप्ताह पूरे होने से पहले पैदा हो जाता है। एकाधिक गर्भावस्था में आपके गर्भ में एक से अधिक शिशु होते हैं। जन्मजात दोष वे स्वास्थ्य अवस्थाएँ हैं जो शरीर के एक या अधिक अंगों की बनावट या कार्य-प्रणाली को बदल सकती हैं। जन्मजात दोष समग्र स्वास्थ्य, शरीर के विकास करने या शरीर के काम करने के तरीके में समस्याएँ पैदा कर सकते हैं। गर्भपात का मतलब है आपके शिशु का जन्म से पहले मर जाना।
- आप [धूम्रपान करती हैं](#), [शराब पीती हैं](#) या [हानिकारक दवाओं](#) का इस्तेमाल करती हैं।
- आपको स्तनपान कराने या अपने शिशु की देखभाल करने में कठिनाई होती है। या आपका शिशु बीमार है या उसके साथ स्वास्थ्य अवस्थाएँ हैं। या आपके मन में माँ बनने को लेकर नकारात्मक विचार आते हैं और माँ बनने की स्थिति को स्वीकार करने में कठिनाई हो रही है।

नकारात्मक विचारों और माँ बनने से संबंधित अनुभूतियों में शामिल हैं:

- इस बात पर शंका होना कि आप अच्छी माँ बन सकती हैं
- एक आदर्श माँ बनने के लिए खुद पर दबाव डाल रही हैं
- महसूस कर रही हैं कि आपका व्यक्तित्व अपने शिशु के जन्म से पहले जैसा था वैसा अब नहीं है
- महसूस करती हैं कि शिशु के जन्म के बाद आप कम आकर्षक हो गई हैं
- आपके पास खुद के लिए समय नहीं है
- थकान या चिड़चिड़ापन महसूस कर रही हैं क्योंकि आपको ठीक से नींद नहीं आ रही है या आपकी नींद पूरी नहीं हो रही है

अपने प्रदाता से बात करने से न डरें। वे आप और आपके शिशु के स्वस्थ रहने में मदद कर सकते हैं।

क्या प्रसवोत्तर अवसाद की रोकथाम की जा सकती है?

यू.एस. प्रिवेंटिव सर्विसेज टास्क फोर्स का कहना है कि कुछ प्रकार के परामर्श (जिन्हें थेरेपी भी कहते हैं) अवसाद के अधिक जोखिम वाली स्त्रियों में नवजात अवसाद (प्रसवोत्तर अवसाद सहित) की रोकथाम कर सकते हैं। परामर्श का मतलब किसी परामर्शदाता या थेरेपिस्ट के साथ आपकी अनुभूतियों और चिंताओं के बारे में बात करना है। यह व्यक्ति आपकी अनुभूतियों को समझने, समस्याओं का हल करने और रोजमर्रा के जीवन में चीजों का सामना करने में आपकी मदद करता है।

टास्क फोर्स इनमें से एक या अधिक जोखिम कारकों वाली स्त्रियों के लिए, परामर्श की अनुशंसा करती है:

- अवसाद के वर्तमान चिह्न और लक्षण
- अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य अवस्था का इतिहास
- एक किशोरी के रूप में गर्भवती होना या एकाकी माँ होना
- जीवन की तनावपूर्ण परिस्थितियाँ, जैसे निम्न आय, झेलना
- अंतरंग साथी हिंसा का शिकार होना

टास्क फोर्स अधिक जोखिम वाली स्त्रियों में प्रसवोत्तर अवसाद की रोकथाम करने के लिए दो प्रकार की सलाह की अनुशंसा करती है:

- 1.** संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी)। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी आपके सोचने और काम करने के तरीके को बदलकर नकारात्मक विचारों को प्रबंधित करने में आपकी मदद करती है। संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी के आम प्रकारों में लक्ष्य निर्धारित करने और नकारात्मक विचारों और व्यवहारों की पहचान करने में मदद के लिए थेरेपिस्ट के साथ काम करना शामिल है ताकि आप अलग तरीके से सोचना और काम करना शुरू कर सकें।
- 2.** अंतर्व्यक्तिक थेरेपी (आईपीटी)। अंतर्व्यक्तिक थेरेपी आपके व्यक्तिगत जीवन में अवस्थाओं और समस्याओं की पहचान करने और उनसे निपटने में आपकी मदद करती है, जैसे आपके साथी और परिवार के साथ रिश्ते, कार्यस्थल पर या आपके पड़ोस की परिस्थितियाँ, किसी चिकित्सीय अवस्था से ग्रस्त होना या किसी प्रियजन को खो देना। अंतर्व्यक्तिक थेरेपी के आम प्रकारों में किसी थेरेपिस्ट के साथ भूमिका-निर्वहण में काम करना, विस्तृत उत्तर वाले प्रश्नों का जवाब देना (हाँ या नहीं वाले प्रश्न नहीं) और इस बात को बारीकी से देखना शामिल है कि आप निर्णय लेने और दूसरों के साथ संप्रेषण करने का काम कैसे करती हैं।

यदि आपको प्रसवोत्तर अवसाद होने का अधिक जोखिम है, तो आपका प्रदाता संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी और अंतर्व्यक्तिक थेरेपी से आपका उपचार करवाने में मदद कर सकता है। अपने प्रदाता को आपके जीवन, आपकी गर्भावस्था और अनुभूतियों के बारे में ईमानदारी से बताएँ ताकि आपका प्रदाता उपचार के लिए परामर्शदाता खोजने में आपकी मदद कर सके।



प्रसवोत्तर अवसाद का उपचार कैसे किया जाता है?

यदि आपको लगता है कि आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से तत्काल मिलें। आपका प्रदाता इनमें से कोई हो सकता है:

- आपका प्रसवपूर्व देखभाल प्रदाता। यह प्रदाता आपको गर्भावस्था के दौरान चिकित्सीय देखभाल प्रदान करता है।
- आपका प्राथमिक देखभाल प्रदाता। यह आपका मुख्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता है जो आपको सामान्य चिकित्सीय देखभाल प्रदान करता है।
- मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता। यह कोई मनोरोग विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता, परामर्शदाता या थेरेपिस्ट हो सकता है।
- आपके शिशु का स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता।

यह पता लगाने के लिए क्या आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, आपका प्रदाता आपसे इस बारे में प्रश्न पूछता है कि आपको कैसा महसूस हो रहा है। वह जानना चाहता है कि क्या आपकी अनुभूतियाँ आपके खुद की और आपके बच्चे की देखभाल करने के तरीके में समस्याएँ पैदा कर रही हैं। वह आपसे अवसाद स्क्रीनिंग प्रश्नावली नामक एक फॉर्म को भरने के लिए कह सकता है। फॉर्म में दिए गए आपके उत्तर यह पता लगाने में उसकी मदद कर सकते हैं कि क्या आपको प्रसवोत्तर अवसाद है।

आपका प्रदाता यह देखने के लिए परीक्षण कर सकता है कि क्या आपको ऐसी अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जिनके कारण प्रसवोत्तर अवसाद हो सकता हो। उदाहरण के लिए, वह आपके थायरॉयड हार्मोन की जाँच कर सकता है। थायरॉयड हार्मोन के निम्न स्तरों के कारण प्रसवोत्तर अवसाद हो सकता है।

आपका प्रसवोत्तर अवसाद को लेकर अपने प्रदाता से जल्द से जल्द मिलना अच्छा रहेगा। आप उपचार शुरू करवा सकती हैं ताकि आप अपनी और आपके शिशु की अच्छी देखभाल कर सकें। उपचार में निम्नलिखित शामिल हो सकता है:

- **परामर्श**, जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी और अंतर्वैयक्तिक थेरेपी।
- **समर्थन समूह**। ये उन लोगों के समूह हैं जो कुछ विषयों पर मिलकर बैठक करते हैं या अपनी अनुभूतियों और अनुभवों को ऑनलाइन साझा करते हैं। अपने प्रदाता या परामर्शदाता से किसी प्रसवोत्तर अवसाद समर्थन समूह की खोज करने में आपकी मदद करने के लिए कहें।
- **दवा**। प्रसवोत्तर अवसाद का उपचार अक्सर दवा से किया जाता है।

प्रसवोत्तर अवसाद का उपचार करने वाली दवाओं में शामिल हैं:

- **अवसादरोधक दवाएँ**। इन दवाओं का उपयोग प्रसवोत्तर अवसाद सहित, कई प्रकार के अवसाद का उपचार करने के लिए किया जाता है। कुछ दवाओं से दुष्प्रभाव होते हैं, जैसे मुँह सूखना या वजन बढ़ना। और कुछ दवाएँ, यदि आप **स्तनपान** करा रही हैं, तो सुरक्षित नहीं हैं। यह तय करने के लिए अपने प्रदाता से बात करें कि क्या कोई दवा आपके लिए ठीक है।
- **एस्ट्रोजन**। यह हार्मोन आपके माहवारी चक्र और गर्भावस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बच्चे के जन्म के बाद, आपके शरीर में एस्ट्रोजन की मात्रा तेजी से गिर जाती है। प्रसवोत्तर अवसाद में मदद करने के लिए, आपका प्रदाता आपके शरीर में हुई एस्ट्रोजन की कमी को पूरी करने के लिए आपको एक एस्ट्रोजन पैच लगाने का सुझाव दे सकता है। यदि आप स्तनपान कराती हैं, तो अपने प्रदाता से पूछकर पता करें कि क्या पैच का उपयोग करना आपके लिए सुरक्षित है। स्तन के दूध के माध्यम से एस्ट्रोजन आपके शिशु तक पहुँच सकता है।

यदि आप प्रसवोत्तर अवसाद के लिए दवा ले रही हैं:

- अपने प्रदाता की अनुमति के बिना प्रसवोत्तर अवसाद की कोई भी दवा लेना शुरू या बंद न करें। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी सारी दवा तब तक लें जब तक आपका प्रदाता लेने को कहता है। अवसाद के लिए प्रयोग की जाने वाली कुछ दवाएँ यदि आप उन्हें बहुत जल्दी बंद कर देती हैं तो दुष्प्रभाव पैदा करती हैं। अपनी दवा कैसे लेनी है इस बारे में अपने प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।
- यदि आप स्तनपान कराती हैं, तो प्रसवोत्तर अवसाद का उपचार करने के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ दवाएँ आपके लिए सुरक्षित नहीं हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए अपने प्रदाता से बात करें कि आप जो ले रही हैं वह आप और आपके शिशु के लिए सर्वोत्तम है।
- कुछ लोग अवसाद का उपचार करने के लिए सेंट जॉन्स वॉर्ट नामक एक जड़ी-बूटी का उपयोग करते हैं। हमें नहीं पता है कि यह जड़ी-बूटी प्रसवोत्तर अवसाद वाली स्त्रियों के लिए कितनी सुरक्षित है। अधिक शोध की जरूरत है। जब तक हम इसके बारे में अधिक न जान लें, प्रसवोत्तर अवसाद के लिए सेंट जॉन्स वॉर्ट न लें।

यदि आपको प्रसवोत्तर अवसाद है, तो बेहतर महसूस करने के लिए आप क्या कर सकती हैं?

आपके प्रदाता के द्वारा किए गए उपचार के बेहतर काम करने में मदद करने के लिए आप निम्नलिखित चीजें कर सकती हैं:

स्वस्थ और चुस्त बने रहें।

- हर रोज कुछ सक्रिय काम करें। पैदल चलें या व्यायामशाला जाएँ।
- सेहतमंद खाद्य पदार्थ खाएँ। इनमें, फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज वाली रोटी और चर्बी-रहित गोश्त शामिल हैं। मिठाईयाँ और नमकीन स्नैक कम मात्रा में खाएँ।
- जितना हो सके उतना अधिक विश्राम करें। जब आपका शिशु सोता है तब सोने की कोशिश करें।
- शराब न पियें। इसमें बीयर, वाइन, वाइन कूलर और लिकर शामिल है। शराब अवसादकारी है, यानी वह आपके शरीर को मंद कर सकती है और आपके अवसाद की अनुभूति को बढ़ा सकती है। वह उस दवा के साथ भी पारस्परिक क्रिया कर सकती है जिसे आप प्रसवोत्तर अवसाद के लिए ले रही हैं। यदि आप स्तनपान कराती हैं तो शराब पीना अच्छी बात नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके स्तन के दूध के माध्यम से शराब आपके शिशु तक पहुँच सकती है।
- बाज़ारू औषधियाँ न लें। वे आपके शरीर के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं और उस दवा के साथ समस्याएँ पैदा कर सकती हैं जिसे आप प्रसवोत्तर अवसाद के लिए ले रही हैं। स्तन के दूध के माध्यम से बाज़ारू औषधियाँ आपके शिशु तक पहुँच सकती हैं।

मदद माँगें और मदद स्वीकार करें।

- उन लोगों के संपर्क में रहें जिनकी आप परवाह करती हैं और जो आपकी परवाह करते हैं। अपने साथी, परिवार और मित्रों को बताएँ कि आपको कैसा महसूस हो रहा है।
- खुद के लिए समय निकालें। घर से बाहर जाते समय किसी भरोसेमंद व्यक्ति से आपके शिशु का ध्यान रखने को कहें। किसी मित्र के यहाँ जाएँ, बाहर निकलें या कोई आनंददायक गतिविधि करें। अपने साथी के साथ एकांत में समय बिताने की योजना बनाएँ।
- घर के कामकाज में अन्य लोगों की मदद लें। अपने मित्रों और परिवार से शिशु का ध्यान रखने, घर के कामों में मदद करने या किराने की खरीदारी के लिए जाने के लिए कहें। उन्हें अपनी जरूरतें बताने से न डरें।

अपने तनाव को कम करें।

- वे चीजें करें जिन्हें करना शिशु को जन्म देने से पहले आपको पसंद था। संगीत सुनें, कोई अच्छी किताब पढ़ें या किसी क्लास में शामिल हों। वे चीजें करें जो गर्भवती होने से पहले आपको अपने बारे में अच्छी अनुभूति देती थीं।
- शिशु के जन्म के तत्काल बाद अपने जीवन में कोई बड़े बदलाव करने की कोशिश मत करें। इनमें घर या नौकरी बदलना शामिल है। बड़े बदलाव आपके जीवन में ऐसा तनाव ला सकते हैं जिसकी आपको अभी जरूरत नहीं है।
- काम पर वापस जाने के बारे में अपने बॉस से बात करें। संभव है कि काम पर लौटने पर शुरू में आप घर से ही या पार्ट-टाइम काम कर सकती हों।

प्रसवोत्तर मनोविकार क्या है?

प्रसवोत्तर मनोविकार अवसाद का एक दुर्लभ, तीव्र प्रकार है। यह प्रसवोत्तर अवसाद नहीं है। हर 1,000 में से लगभग 1 या 2 स्त्रियों को प्रसवोत्तर मनोविकार होता है, और यह आम तौर पर बच्चे के जन्म देने के पहले 2 सप्ताहों के बाद शुरू होता है। जिन स्त्रियों को कुछ मानसिक स्वास्थ्य अवस्थाएँ (बाइपोलर विकार या सिज़ोअफेक्टिव विकार) होती हैं उनको अन्य लोगों की अपेक्षा प्रसवोत्तर मनोविकार होने की अधिक संभावना होती है।

यदि आपको प्रसवोत्तर मनोविकार है, तो ठीक होने के लिए आपको उपचार की जरूरत है। यदि आपको इनमें से कोई चिह्न या लक्षण हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को तत्काल कॉल करें:

- ऐसी चीजें दिखना या सुनाई देना जो विद्यमान नहीं हैं
- अधिक भ्रमित महसूस होना
- निराश, परेशान या व्याकुल महसूस होना
- संविभ्रमित महसूस होना, जैसे आप अन्य लोगों पर भरोसा नहीं कर सकती हैं या आपको लगता है कि अन्य लोग आपको नुकसान पहुँचाना चाहते हैं
- मनोदशा में जल्दी-जल्दी उतार-चढ़ाव होना

- वास्तव में थके होने के बावजूद सोने में कठिनाई होना
- खुद को, आपके शिशु को या अन्य लोगों को चोट पहुँचाने के बारे में सोचना या उसकी कोशिश करना

यदि आप खुद को या अपने शिशु को चोट पहुँचाने के बारे में सोच रही हैं, तो तत्काल आपातकालीन सेवाओं (911) को कॉल करें।