

דיכאון סביב לידה

דיכאון סביב לידה הוא הצורה המשמעותית יותר של הפרעה במצב רוח אחרי לידה. בחמישית מהמקרים דיכאון מתפתח במהלך הריון ומחמיר לאחר לידה. דיכאון מופיע ב-10-15% אצל נשים ללא עבר של דיכאונות קודמים, בעוד שנשים שחוו דיכאון בעבר נמצאות בסיכון משמעותי יותר, בייחוד אם סבלו מדיכאון אחרי לידות קודמות (כ-50% סיכון). טיפול במהלך הריון עשוי למנוע החמרה אחרי לידה.

דיכאון שאינו מטופל אחרי לידה אינו חולף בעצמו ובמקרים רבים, הופך לכרוני, קשה לטיפול, ועשוי להפריע להתפתחות אופטימלית של היילוד וליצירת קשר תקין בין האם לתינוקה. נמצא במחקרים כי לדיכאון אמהי השפעה מכרעת על התפתחות התינוק והילד עד 8 שנים אחרי לידה. על כן, קיימת חשיבות עליונה לאיתור מוקדם של יולדות המתמודדות עם דיכאון ולטיפול בהן. דיכאון בהריון ודיכאון אחרי לידה יכול להופיע אצל כל אישה הרה ואישה לאחר לידה, בלי קשר לגיל, מוצא או מצב כלכלי. הדיכאון יכול להופיע לראשונה גם בהריון או בלידה השנייה או השלישית, גם כאשר אין מצב מצוקה מיוחד וגם אם האישה לא סבלה מעולם מהפרעה נפשית כלשהי.

דיכאון הוא מחלה הניתנת לטיפול - הן תמיכתי (שיחות מקצועיות) והן תרופתי, לפי המצב, בהתאם לחומרה או לצורך. רוב רובן של הנשים מצליחות לחזור לתפקוד מלא לאחר קבלת עזרה מתאימה.

דיכאון אחרי לידה מופיע לרוב כחודש עד שנה מהלידה, אך כאמור יכול להתפתח עוד במהלך ההריון. לעיתים ההתפתחות היא כה הדרגתית שהיולדת עצמה אינה מזהה את התסמינים ההתחלתיים או שהיא מייחסת אותם למצב טבעי אחרי לידה.

•ניתן לאבחן דיכאון אחרי לידה אם במשך שבועיים או יותר האישה סובלת ממצב רוח ירוד במרבית שעות היום ו/או אובדן כמעט מוחלט של יכולת להינות או להתעניין בסביבתה.

- פגיעה בריכוז וביכולת קבלת החלטות
- עייפות מתמשכת שאינה משתפרת עם מנוחה
- אפאטיות
- אי-שקט מתמיד או האטה בתנועות
- הפרעות שינה ובעיקר אי-יכולת להרדם גם בזמן שהתינוק ישן
- ירידה או עליה בתאבון או במשקל
- מחשבות חוזרות על מוות או על התאבדות ולעיתים- אף תכנון תכניות להתאבד
- תחושות אשמה
- כישלון או חוסר ערך
- תחושה שאינה מתפקדת כאם
- תחושה של "אין מוצא" העדר תקווה
- בכי רב
- עצבנות
- כעס וזעם
- חוסר עניין ביחסי מין
- חרדות סביב בריאות התינוק
- מחשבות חוזרות מטרידות סביב נושא כלשהו - לרוב הקשור לתינוק
- סימנים נוספים לדיכאון אחרי לידה יכולים לכלול:
- תחושת ריחוק מהתינוק
- חרדת יתר לשלום התינוק ללא סיבה מספקת
- מחשבות שליליות כלפי התינוק עד כדי מחשבות לפגוע בתינוק
- חוסר עניין בתינוק, חוסר יכולת לטפל בו או להיפך - התעסקות מוגזמת בתינוק עד להפרעה למנוחתו

עוצמת הדיכאון אינה אחידה. בחלק מהמקרים האישה עצובה, לא נהנית מהטיפול בתינוק והאמהות הופכת בעבודה למטלה טכנית בלתי-נעימה, אך האישה ממשיכה לתפקד בכל זאת. לעתים היא אף מתלוננת כי אינה אוהבת את התינוק. במקרים קשים יותר האישה מתקשה לקום מהמיטה, לתפקד בהורות ובבית. הסכנה לתינוק כרוכה בהזנחה פיסית או רגשית, ונדיר כי האם מהווה סכנה מיידית לחיי התינוק או פוגעת בתינוק באופן פעיל.

במקרים רבים דיכאון סביב לידה מחקה תסמינים של מחלות נוספות הנפוצות סביב לידה, כגון אנמיה או הפרעות התפקוד בלוטת התריס, ולכן נדרש אבחון אצל אש/ת מקצוע על מנת להבדיל בין המצבים השונים.

הדיכאון מופיע בשכיחות גבוהה יותר כאשר האישה סובלת מאחד או יותר מהגורמים הבאים:

- בעיות רפואיות במהלך ההיריון, אצל היולדת או אצל התינוק
- סיבוכי לידה
- רגישות לשינויים ברמות ההורמונים, המתבטאת בתנודות במצבי הרוח סביב ווסת או ביוץ
- בדידות או מיעוט תמיכה
- דיכאון בעבר, כולל דיכאון לאחר לידה קודמת
- אירועי חיים קשים במשך ההיריון או לאחר הלידה (כמו מוות או מחלה של אדם קרוב)
- בעיות בזוגיות
- הפרעה נפשית בעבר
- היסטוריה משפחתית של דיכאון אחרי לידה.

איתור מוקדם של דיכאון סביב לידה וטיפול בו לרוב מאפשרים הבראה מוחלטת וחזרה לתפקוד תקין ולחיים הרגילים.