



## प्रेग्नेंसी के बाद होता है पोस्टपार्टम डिप्रेसन

गर्भावस्था और बच्चे के जन्म के बाद महिला के शरीर में कई बदलाव होते हैं. इनके कारण महिलाएं कभी-कभी डिप्रेसन की शिकार हो जाती हैं. इस अवस्था में चिड़चिड़ापन, बिना बात रोने लगना या फिर दुखी रहना आदि लक्षण दिखते हैं. आत्मविश्वास की कमी भी उनमें देखी जाती है. ये पोस्टपार्टम डिप्रेसन के लक्षण हैं.

बच्चा होने के बाद मां में कई बदलाव आते हैं, जैसे हार्मोन के स्तर में बदलाव, तनाव, अनिद्रा आदि. इसके अलावा डर, भावुकता, चिड़चिड़ापन और मनोदशा में बदलाव भी सामान्य बात है. इसे ही पोस्टपार्टम डिप्रेसन कहते हैं. कुछ महिलाओं में ये समस्याएं तुरंत ठीक हो जाती हैं, तो कुछ में डिलिवरी के कई महीने बाद तक जारी रहती हैं. यदि तुरंत इलाज न कराया जाये, तो इससे बच्चे का विकास प्रभावित हो सकता है.

**वया हैं लक्षण :** शकन महसूस करना, खालीपन, दुखी होना या आंसू आना, आत्मविश्वास खोना, अपराध भावना, शर्म महसूस करना, खुद को नाकाम मानना, उलझन में होना, बच्चे के लिए खतरा महसूस होना आदि. इसके अलावा बहुत सोना या बिस्कुल न सोना,

बहुत खाना या बिल्कुल न खाना, कमनोरी महसूस करना, साफ-सफाई का ध्यान न रखना भी इसके लक्षण हैं.

ऐसे में महिलाओं को निर्णय लेने की क्षमता पर असर पड़ता है और ये जिम्मेदारियों से भागती हैं.

**कारण :** डिलिवरी के बाद हार्मोन में असंतुलन ■ एस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन व कॉर्टिसोल हार्मोन की कमी होना, प्रेग्नेंसी से पहले मनोरोग होना भी एक कारण है. परिवार में किसी को डिप्रेसन या मनोरोग होना, पति-पत्नी के बीच दूरी होना भी कारण हो सकता है. ऐसी स्थिति में महिलाओं में सबसे ज्यादा कैरियर खत्म हो जाने का डर होता है. **दवा व परामर्श है उपचार :** पोस्टपार्टम डिप्रेसन का उपचार परामर्श और दवा से होता है.

**काउंसिलिंग :** मनोवैज्ञानिक महिलाओं को चिंताओं के बारे में जानते हैं, उसके बाद उपचार करते हैं. वे चिंताओं का समाधान बताते हैं. फैमिली या रिलेशनशिप थैरेपी भी दी जाती है.

**एंटीडिप्रेसेंट :** एंटीडिप्रेसेंट इसके लिए बेहतर उपचार है. लेकिन चिकित्सक से जानना जरूरी है

### इससे ऐसे करें बचाव

मां बनने के बाद बच्चे का ध्यान रखने के साथ खुद का ख्याल रखना भी जरूरी है. ऐसे में डाक्टर को अनदेखा न करें. हरी सब्जियां, अंडे, मछली आदि खाएं. धीनी, तेल और दूध से दूर रहें. गर्भावस्था के समय आवे रूढ़िवादी भी अक्सर डिप्रेसन का कारण बनते हैं. त्वचा रोग विशेषज्ञ से सलाह लेकर इन्हें हटाने का प्रयास करें. भरपूर नींद लें इससे भी तनाव कम होगा. इसके लिए जब बच्चा सोये, तो आप भी नींद पूरी कर ले क्योंकि छोटे बच्चे अक्सर रात भर सोते नहीं हैं. ऐसे में सोने का एक भी मौका न छोड़ें. पार्टनर से संबंध बेहतर बना कर रखें. मन में कोई उधेड़बुन हो, तो उसे पार्टनर से जरूर शेयर करें. शुरुआत के कुछ माह बच्चे के पालन-पोषण के लिए किसी रिश्तेदार की मदद अवश्य लें.

कि मां के दूध पर दवा का कोई प्रभाव तो नहीं पड़ेगा. डिलिवरी के बाद डॉक्टर रोग के चिह्न और लक्षणों को जांच के लिए प्रारंभिक पोस्टपार्टम चेकअप की सलाह दे सकते हैं. पहले पता चलने पर उपचार पहले शुरू किया जा सकता है. हार्मोनल थैरेपी से भी हार्मोनल इम्बैलेंस को ठीक करने की कोशिश की जाती है.

वार्तावीत : श्वेता झा, दिल्ली

(Saroj Super Speciality Hospital)



**डॉ. निशा जैन**

विभागाध्यक्ष, स्त्री रोग, बरौज सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली