



ಆರೋಗ್ಯ

ಸ್ವಸ್ಥಪಾನಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದೀತೇ?

■ ಡಾ. ಜ್ಯೋತಿ ಜಿ.ಎಸ್

ಹಾಲುಣಿಸುವ
ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ
ಖಿನ್ನತೆ
ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.
ಪ್ರಸವಾನಂತರ
ಬರುವ
ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ
ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು
ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆ (Postpartum Depression ಪಿಪಿಡಿ) ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಒಳಗಡೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸತತ ದುಃಖದ ಭಾವನೆ, ಆತಂಕ, ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಿಪಿಡಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನೊಂದಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವಾ ನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಯು ಸ್ವಸ್ಥಪಾನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಬರೀ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ ಭಾವನೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ಪಿಪಿಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಸಮರ್ಪಕತೆ, ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಅಪರಾಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕುರಿತಾದ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಪಿಪಿಡಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ದೇಹದ ಸುಸ್ತು ಕೂಡ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನದು ಎನ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಿಪಿಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಮಾಡಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಉದ್ದೇಶಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುನ್ನವೇ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಉತ್ತೇಜನದ ಕೊರತೆ.

- ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು, ಚಿಂತಿಸುವುದು.. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ದಿನವಿಡೀ ನಿರಂತರ ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಖಾಲಿತನದ ಭಾವನೆ.
- ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದಣವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದರೂ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ.
- ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆ, ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುವುದು.
- ತನ್ನನ್ನು ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಾನು ಕೆಟ್ಟ ತಾಯಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಚಡಪಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟಾಕ್‌ಗಳು.
- ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೋಪ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಲು ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

- ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಡಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ (ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್) ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ.
- ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.
- ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಕ್ಸೆಟೋಸಿನ್ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಂಬಲ ಮುಖ್ಯ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಡಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ತಜ್ಞ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಖಿನ್ನತೆಯು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.. ಪಿಪಿಡಿಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷವು ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಸ್ವಸ್ಥಪಾನದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಯಾವಾಗ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು?

ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬಂದರೆ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.