

**Trầm cảm sau sinh xảy ra ở 7% số phụ nữ trong năm đầu sau khi sinh (1). Mặc dù mỗi phụ nữ đều có nguy cơ, nhưng phụ nữ sau đây có nguy cơ cao hơn:**

- Buồn bã sau sinh (ví dụ: thay đổi tâm trạng nhanh chóng, khó chịu, lo lắng, giảm tập trung, mất ngủ, khóc lóc)
- Trước đây trầm cảm sau sinh
- Trước đây đã được chẩn đoán [trầm cảm](#) sau sinh.
- Tiền sử gia đình có người trầm cảm.
- Các yếu tố gây căng thẳng đáng kể trong cuộc sống (ví dụ: xung đột trong mối quan hệ, các sự kiện căng thẳng trong năm qua, khó khăn về tài chính, nuôi dạy con cái mà không có bạn đời, bạn đời bị trầm cảm)
- Thiếu sự hỗ trợ từ đối tác hoặc thành viên gia đình (ví dụ hỗ trợ tài chính hoặc giúp chăm sóc trẻ)
- Tiền sử có thay đổi tâm trạng liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt hoặc sử dụng thuốc ngừa thai đường uống
- Kết quả xấu của sản khoa trước đây hoặc hiện tại (ví dụ, đã bị sẩy thai, sinh non, trẻ sơ sinh nhập viện chăm sóc trong đơn vị hồi sức tích cực, trẻ sơ sinh bị dị tật bẩm sinh)
- Tình trạng yêu ghét hai chiều trước đây hoặc đang tiếp tục về thai kỳ hiện tại (ví dụ, bởi vì nó không được dự định hoặc đã nghĩ tới chuyện phá thai)
- Vấn đề với việc cho con bú



Nguyên nhân chính xác không rõ; tuy nhiên, trầm cảm trước đây là nguy cơ lớn, và sự thay đổi hormone trong thời kỳ hậu sản, thiếu ngủ và sự nhạy cảm di truyền có

thể góp phần.

## **Các triệu chứng trầm cảm thoáng qua (hội chứng trầm cảm sau khi sinh)**

Rất phổ biến trong những tuần đầu sau khi sinh. Buồn bã sau sinh thường kéo dài từ 2 ngày đến 3 ngày (tối đa 2 tuần) và tương đối nhẹ; ngược lại, trầm cảm sau sinh kéo dài > 2 tuần và gây tàn tật, cản trở các hoạt động sinh hoạt hàng ngày.

## **Các triệu chứng và dấu hiệu của trầm cảm sau sinh**

Các triệu chứng của trầm cảm sau sinh có thể tương tự như các triệu chứng [trầm cảm](#) nặng và có thể bao gồm

- Cực kỳ buồn
- Dễ thay đổi tâm trạng
- Khóc không kiểm soát được
- Mất ngủ hoặc tăng ngủ
- Mất thèm ăn hoặc ăn quá nhiều
- Khó chịu và tức giận
- Đau đầu và đau nhức cơ thể
- Cực kỳ mệt mỏi
- Những lo lắng không thực tế hoặc không quan tâm đến em bé
- Cảm giác không có khả năng chăm sóc cho em bé hoặc không đầy đủ như một bà mẹ
- Sợ làm hại đứa trẻ
- Cảm giác tội lỗi
- Ý tưởng tự sát
- Cơn lo lắng hoặc [cơn hoảng loạn](#)

Thông thường, các triệu chứng phát triển trầm trọng trong hơn 3 tháng, nhưng khởi phát có thể đột ngột hơn. Trầm cảm sau sinh ảnh hưởng đến khả năng chăm sóc bản thân và con của phụ nữ.

Phụ nữ có thể không gắn kết với đứa trẻ, kết quả là các vấn đề về tình cảm, xã hội và nhận thức ở trẻ sau này.

Đối tác cũng có thể có tăng nguy cơ bị trầm cảm và trầm cảm ở cả cha và mẹ có thể dẫn đến căng thẳng trong mối quan hệ.

Không cần điều trị, chứng trầm cảm sau khi sinh có thể tự khỏi hoặc trở thành trầm cảm mạn tính. Nguy cơ tái phát là khoảng 1 trong 3 đến 4.

Các rối loạn tâm thần tiềm ẩn khác trong giai đoạn sau sinh bao gồm lo lắng và hiếm khi là rối loạn tâm thần sau sinh.

Rối loạn tâm thần sau sinh không được điều trị làm tăng nguy cơ tự tử và giết trẻ sơ sinh, đây là những biến chứng nặng nhất.

## **Chẩn đoán trầm cảm sau sinh**

- Đánh giá lâm sàng
- Tiêu chuẩn dành cho rối loạn trầm cảm nặng

Chẩn đoán và điều trị sớm trầm cảm sau sinh cải thiện đáng kể kết quả cho phụ nữ và trẻ sơ sinh.

Trầm cảm sau sinh được chẩn đoán dựa trên các tiêu chuẩn tương tự như rối loạn trầm cảm nặng,  $\geq 5$  triệu chứng trong  $> 2$  tuần; các triệu chứng bao gồm tâm trạng chán nản và/hoặc mất hứng thú hoặc thích thú và:

- Giảm cân đáng kể, chán ăn hoặc tăng cân
- Mất ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Kích động hoặc chậm phát triển tâm thần vận động
- Cảm giác vô dụng hoặc tội lỗi
- Khả năng tập trung giảm sút
- Những ý nghĩ tự tử hoặc giết người (phụ nữ nên được hỏi cụ thể về những suy nghĩ như vậy)

Nhiều phụ nữ có “baby blues” (buồn bã) sau sinh, có thể bao gồm các triệu chứng trầm cảm nhưng không đáp ứng đầy đủ các tiêu chuẩn về trầm cảm sau sinh.

Do các yếu tố văn hóa và xã hội, phụ nữ có thể không nói đến các triệu chứng trầm cảm, vì vậy bác sĩ lâm sàng nên hỏi phụ nữ về các triệu chứng đó trước và sau khi sinh. Cũng vậy, phụ nữ nên được dạy để ghi nhận các triệu chứng trầm cảm, mà họ có thể nhầm lẫn là những ảnh hưởng bình thường của việc làm mới làm mẹ (ví dụ như mệt mỏi, khó tập trung).

Phụ nữ có thể được sàng lọc ở lần thăm khám sau khi sinh để phát hiện trầm cảm sau sinh sử dụng các phương tiện sàng lọc trầm cảm khác nhau. Những công cụ như

vậy bao gồm [Thang đo trầm cảm sau sinh ở Edinburgh](#) và Thang sàng lọc trầm cảm sau sinh .

Các triệu chứng trầm cảm như rối loạn định dạng, mất ngủ, mệt mỏi và giảm tập trung có thể xuất hiện trong cả buồn bã sau sinh và trầm cảm sau sinh. Tuy nhiên, chẩn đoán buồn bã sau sinh không cần phải có số lượng triệu chứng tối thiểu, trong khi trầm cảm sau sinh cần phải có tối thiểu 5 triệu chứng. Ngoài ra, các triệu chứng của buồn bã sau sinh thường tự giới hạn và khỏi trong vòng 2 tuần kể từ khi khởi phát. Ngược lại, chẩn đoán trầm cảm sau sinh cần phải có các triệu chứng > 2 tuần.

Bệnh nhân cũng cần phải được sàng lọc về [rối loạn lo âu](#).

Bệnh nhân bị ảo giác, ảo tưởng hoặc hành vi loạn thần nên được đánh giá rối loạn tâm thần sau sinh.

**Tài liệu tham khảo:**

<https://www.msmanuals.com/vi/professional/ph%E1%BB%A5-khoa-v%C3%A0-s%E1%BA%A3n-khoa/ch%C4%83m-s%C3%B3c-sau-sinh-v%C3%A0-c%C3%A1c-r%E1%BB%91i-lo%E1%BA%A1n-li%C3%AAn-quan/tr%E1%BA%A7m-c%E1%BA%A3m-sau-sinh>

**KHOA HẬU SẢN - HẬU PHẪU**