

MỘT SỐ BIẾN ĐỔI TÂM LÝ CỦA PHỤ NỮ SAU KHI SINH CON

Nguyễn Linh Trang

Trung tâm Nghiên cứu về Phụ nữ, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Sinh nở là một thời kỳ xảy ra nhiều thay đổi về sinh lý và tâm lý trong đời sống của người phụ nữ. Theo y học, việc sinh nở khiến lượng hoocmon có trong cơ thể người phụ nữ thay đổi mạnh mẽ làm cho họ rơi vào tình trạng mất cân bằng sinh lý, tạo nên những biến đổi về tâm lý ở các mức độ khác nhau từ một vài ngày đến nhiều ngày hoặc nhiều tuần. Những dấu hiệu nhận biết đầu tiên về sự biến đổi tâm lý của phụ nữ sau khi sinh con đã được chỉ ra từ thời cổ đại qua các tác phẩm của nhà Y học nổi tiếng Hippocrates. Tuy nhiên cho đến đầu thế kỷ XIX, các bác sĩ ở Pháp và Đức mới bắt đầu công bố những nghiên cứu đầu tiên của mình về vấn đề này và cho đến ngày nay những biến đổi tâm lý sau sinh của phụ nữ không chỉ được nghiên cứu bởi các nhà y học (tâm thần học) mà còn được các nhà tâm lý học, xã hội học quan tâm.

Những biến đổi tâm lý của phụ nữ sau sinh đã được khảo sát tại rất nhiều quốc gia trên thế giới và những cuộc khảo cứu này đã chỉ ra rằng sau khi sinh, ở một số phụ nữ thường xuất hiện tình trạng thay đổi về cảm xúc như chột vui, chột buồn hoặc tự nhiên khóc không lý do, có biểu hiện lo âu, dễ bị kích thích, khó tập trung chú ý,... thậm chí còn có biểu hiện tâm thần. Những biểu hiện này được các nhà nghiên cứu chia làm 3 mức độ: nhẹ, vừa và nặng.

Ở mức độ nhẹ: Các triệu chứng trên thường xuất hiện trong khoảng từ ngày thứ 3 đến thứ 6 sau sinh và thường kéo dài trong khoảng 3 tuần thì chấm dứt. Tình trạng trên thường được gọi là “cơn buồn thoáng qua sau sinh” và được xem như là một phản ứng bình thường của phụ nữ sau sinh. Trên thế giới có khoảng từ 30% đến 85% số phụ nữ gặp tình trạng này, đặc biệt đối với những phụ nữ sinh con lần đầu tỷ lệ gặp tình trạng này tương đối cao – từ 80% trở lên.

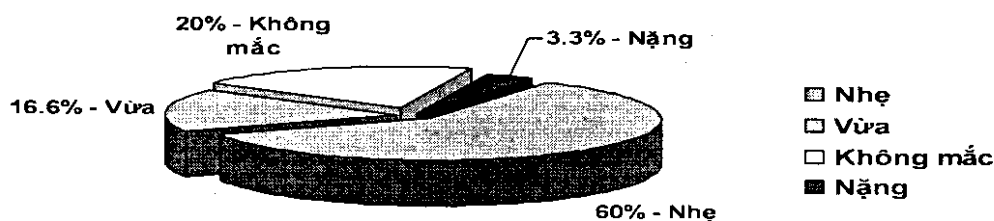
Ở mức độ vừa: Các triệu chứng trên nếu kéo dài sau một tháng sau sinh hoặc 1 tuần sau sinh và có những biểu hiện tâm lý ngày càng nặng, thì người phụ nữ dễ mắc phải rối loạn “*trầm cảm sau sinh*”. Trên thế giới có khoảng từ 10% đến 15% số phụ nữ rơi vào tình trạng trầm cảm sau sinh. Giai đoạn dễ bị trầm cảm nhất là từ tuần thứ 8 cho đến tuần 20. Các nghiên cứu lâm sàng chỉ ra rằng liệu

pháp tâm lý thường được dùng để trị liệu cho những người phụ nữ bị trầm cảm sau sinh đã đạt hiệu quả cao.

Ở mức độ nặng: Các triệu chứng ở mức độ này được coi là một bệnh lý nghiêm trọng cần phải có sự can thiệp của thuốc và trị liệu về tâm thần. Bệnh được gọi là “*loạn thần sau sinh*” chiếm tỷ lệ khoảng 0,1-0,2% tổng số phụ nữ sau kỳ sinh nở. Những triệu chứng thường bắt đầu vào cuối tuần thứ nhất (sau 7 ngày), đôi khi vào tuần thứ hai sau sinh nhưng ít khi muộn hơn. Người phụ nữ tỏ ra sợ hãi, bứt rứt, đôi khi có biểu hiện rối loạn hành vi với những ý nghĩ hoang tưởng hoặc ảo giác. Người bệnh phản ứng một cách không bình thường với cả chồng và người thân trong gia đình. Thời gian mắc bệnh kéo dài càng khiến người phụ nữ có những rối nhiễu tâm thần, lệch lạc nhân cách và có thể trở nên nguy hiểm cho chính người mẹ và trẻ sơ sinh.

Những nghiên cứu về các biểu hiện tâm lý của phụ nữ sau sinh ở Việt Nam hiện nay không nhiều, chủ yếu là các nghiên cứu trong lĩnh vực y tế. Bài viết này phân tích những thay đổi tâm lý sau sinh của 30 phụ nữ có độ tuổi dưới 35 tâm sự trên diễn đàn www.webtretho.com (mục bà mẹ sau khi sinh). Đây là diễn đàn dành cho các bậc cha mẹ người Việt Nam chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm chăm sóc và nuôi dạy con cái của mình. Phân tích những chia sẻ của các bà mẹ về tâm trạng sau sinh, chúng tôi nhận thấy có 18 bà mẹ (chiếm 60%) đã từng trải qua trạng thái “*con buồn thoáng qua sau sinh*” – mức độ nhẹ, 5 bà mẹ (chiếm 16,6%) đã từng mắc trầm cảm sau sinh – mức độ vừa, 1 bà mẹ mắc chứng loạn thần sau sinh (chiếm 3,3%) – mức độ nặng.

Biểu đồ 1: Các mức độ biểu hiện tâm trạng của phụ nữ sau sinh



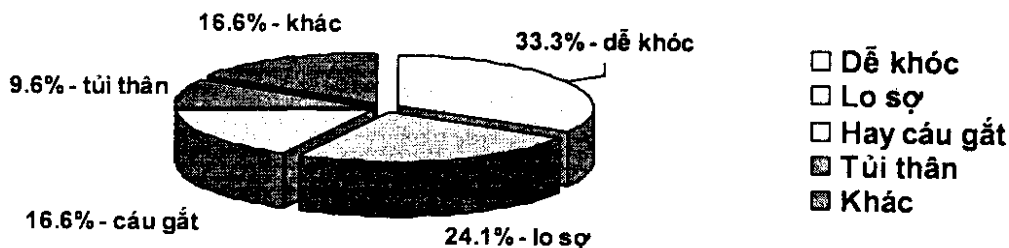
Tỷ lệ các mức độ tâm trạng của phụ nữ sau sinh trong nghiên cứu của chúng tôi cũng gần giống với tỷ lệ của các nghiên cứu trên thế giới. Sau kỳ sinh nở, đời sống tinh thần của phụ nữ thường có nhiều thay đổi và xáo trộn. Tuy nhiên, nhiều phụ nữ chưa chuẩn bị tâm lý cho vấn đề này, do đó thường dễ rơi vào các sang chấn tâm lý, thậm chí là một số rối loạn tâm thần.

Tìm hiểu tâm trạng và cảm xúc của những phụ nữ sau sinh tham gia vào diễn đàn, chúng tôi nhận thấy có 4 loại biểu hiện rất rõ ở đa số những phụ nữ sau

khi sinh con. Đó là tâm trạng dễ xúc động, khóc; lo sợ; hay cáu gắt; tủi thân; và một số biểu hiện khác như cảm thấy cô đơn, hồi hộp,... (Xem biểu đồ 2).

Biểu hiện rõ nhất của sự biến đổi tâm lý ở người phụ nữ sau sinh là rất dễ khóc, nghiên cứu chỉ ra có 33,3% phụ nữ có biểu hiện này. *"Lúc chưa có thai mình cảm thấy mình cũng là người sống bản lĩnh hầu như không bao giờ khóc và cảm thấy khóc được cũng rất khó. Nhưng đến khi mình có thai thì tâm lý bắt đầu thay đổi, rất dễ xúc động và thấy mình sống tình cảm hơn. Gần đến lúc sinh con mình càng dễ xúc động và sau khi em bé ra đời mấy tuần đầu mình cũng hay chảy nước mắt lắm, những lúc ru con với mấy câu đầu "mẹ thương con có hay chẳng"... là tự nhiên nước mắt chảy dần dần có lúc còn nức nở nữa và không kìm lại được"* (nick Chikurin, mẹ bé D.T. M. L 3 tuổi). Không có một nguyên nhân riêng biệt nào gây nên những biến đổi tâm lý của người phụ nữ sau sinh. Tuy nhiên có thể thấy những thay đổi tâm lý trên cũng phụ thuộc nhiều vào thể chất, tình cảm và lối sống của người mẹ. Sau khi sinh, sự thay đổi về mặt thể chất của người mẹ rất lớn, cảm giác mệt mỏi xuất hiện nhiều hơn cộng với tình cảm gắn bó với đứa con đã khiến người mẹ rất dễ xúc động. Biểu hiện này xảy ra ở cả 3 mức độ nhẹ, vừa và nặng. *"Sau khi sinh xong mình cũng bị trầm cảm, mình thì không ghét con nhưng không cảm thấy thương, thích con mình mặc dù trước đây mình rất thích con nít. Rồi mình thường xuyên khóc, mặc dù cố nén nhưng nước mắt cứ chảy hoài, một ngày khóc cũng 2 đến 3 lần. Nhiều khi ngồi khóc mà không biết khóc vì lý do gì, chỉ biết là trong lòng buồn lắm"* (nick Alex'M, con 3 tuổi).

Biểu đồ 2: Một số biểu hiện tâm lý của phụ nữ sau sinh



Sau dễ khóc xuất hiện với tần xuất cao là cảm giác lo sợ, 24,1% phụ nữ sau khi sinh nói rằng họ có cảm giác lo sợ. Một phụ nữ cho biết *"Hai tuần đầu hầu như không ngủ được, cứ nhắm mắt vào là mình lại không thấy yên tâm, lo lắng và rất dễ khóc nhè nữa chứ. Mình lo con bú không đủ, con ngủ không đủ.... Bây giờ cháu được 1 tháng rồi mình cũng đỡ lo, ngủ thì không được vì nó cứ thức đêm chơi không cho ngủ"* (nick Ronie, mẹ bé N.K.D 3 tuổi). Lo lắng cho con là cảm giác của tất cả các bà mẹ. Từ khi mang bầu, người mẹ đã bắt đầu lo cho đứa con tương lai, và nỗi niềm đó sẽ còn theo đuổi đến hết cuộc đời. Lo con ăn chưa no, lo con bị đau ốm,... và đôi khi có những nỗi lo sợ không có cơ sở, ví dụ các bà mẹ hay thấp thòm *"Sao con mình chậm biết lẫy/chậm biết đi/chậm nói?"*, *"Sao bé lại ỉu xiu thế kia, hay lại bị ốm?"*... Một đứa trẻ ra đời mang đến cho người phụ nữ cảm giác

hạnh phúc, đồng thời cũng mang đến những lo âu phiền muộn. Những âu lo không biết mình có đủ khả năng chăm sóc con hay không thể hiện rất rõ ở những phụ nữ có con đầu lòng.

Hiện nay, cuộc sống sôi động với nhiều áp lực đã khiến các bà mẹ trẻ chưa kịp học hỏi kinh nghiệm từ những người đi trước, chưa chuẩn bị sẵn tâm lý làm mẹ nên thường nảy sinh tâm trạng lo lắng thái quá dẫn đến trầm cảm. Từ trạng thái đang quan tâm đến đứa trẻ, người mẹ có thể quay sang trạng thái thờ ơ, lãnh đạm với đứa trẻ. *“Mấy năm trước khi sinh con đầu, lúc sinh bé mình cứ thấy trong lòng làm sao ấy, cứ muốn được nằm gần bé và được nhìn ngắm bé hoài. Sau khi xuất viện về nhà mình cứ thấy buồn bực vu vơ. Ai làm gì trái ý mình một tí là mình bực bội, hay khóc lén, rất dễ xúc động. Bé khóc mình đỡ không nín mình bực bội không thêm đỡ dễ cho bé khóc, có khi còn mắng mỏ bé, dù bé chẳng biết mô tê gì, hễ nghe giọng mẹ nặng nề thì cứ thế gào to thêm lên...”* (nick su sam, mẹ bé V.N.T.A 4 tuổi). Nếu người phụ nữ không học được cách chiến thắng nỗi sợ hãi và lo lắng sau khi sinh sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của đứa trẻ. Theo Tiến sĩ - bác sĩ Lê Minh Khôi (Khoa Y Dược Đại học Đà Nẵng) những trẻ em được chăm sóc và nuôi dưỡng từ các bà mẹ bị trầm cảm mà không được điều trị, sau này có thể xuất hiện những rối loạn về hành vi như rối loạn ngủ, rối loạn ăn uống, thiếu kiểm chế cảm xúc cũng như chậm phát triển ngôn ngữ⁽¹⁾.

Cũng vì sự lo âu thái quá mà đôi khi những người phụ nữ trở nên hay cáu gắt và bẳn tính. Trong số 30 người phụ nữ chúng tôi tìm hiểu thì tình trạng hay cáu gắt của phụ nữ sau sinh trong chiếm 16,6%. *“Bà đẻ vốn nhạy cảm nên mình thấy chồng đi làm về không chịu bế con, nựng con, mình cũng bực tức hay ít hỏi han, âu yếm mình cũng bực... nói chung cái gì cũng dễ làm cho mình bức xúc suy nghĩ, nhẹ nhàng thì cũng khó chịu, cáu gắt”* (nick tho bong, con trai 2,5 tuổi). Sau khi sinh con, người phụ nữ dường như bị tách biệt hẳn với cuộc sống bên ngoài. Họ bị hạn chế trong giao tiếp xã hội, không còn nhiều các mối quan hệ với bạn bè, đồng nghiệp, hầu như không được giao tiếp với ai ngoại trừ đứa con. Do vậy, cuộc sống trở nên đơn điệu và tẻ nhạt đối với người phụ nữ sau khi sinh con, đặc biệt đối với những người phụ nữ có tính cách mạnh mẽ, năng động, thích hoạt động và ham phấn đấu cho sự nghiệp. Họ thường có cảm giác khó chịu, bức bối và dễ trở nên cáu gắt.

Trong cuộc sống, nếu người phụ nữ sau sinh gặp thêm những khó khăn về tài chính hoặc thiếu sự hỗ trợ đồng cảm từ người chồng thì tất yếu họ dễ lâm vào tình trạng “cơ buồn thoáng qua sau sinh”, biểu hiện ở sự tủi thân. Số lượng những phụ nữ có cảm giác tủi thân chiếm tỷ lệ nhỏ nhất với 9,6% *“Tớ còn nhớ, khi tớ vừa sinh về nhà, tối hôm ấy, mẹ chồng đã lên phòng mình bảo, tối nay bố nó sang phòng kia ngủ chứ ngủ bên này thì lại không ngủ được vì cún nó quấy dấy, thế là chồng mình cũng vô tư vác gối sang ngủ... còn mẹ chồng thì không khoẻ lắm, nên thôi mình ngủ với con, chẳng ai giúp. Trong khi vừa đẻ xong, đau gần chết, thế là tủi thân khóc sưng mắt luôn”* (nick Mẹ MinhHISU96, mẹ bé N.T.H.M 3 tuổi). Sự kiệt sức sau cơn vượt cạn, sự thiếu ngủ vì chăm sóc con ban đêm, sự thay đổi thói

quen sinh hoạt, trách nhiệm nuôi dưỡng con... là những thách thức không nhỏ đối với người phụ nữ. Trong một thời gian ngắn họ phải thay đổi quá nhiều vai trò: làm vợ, làm mẹ, làm con gái, làm con dâu... Người có tố chất tâm lý yếu đuối sẽ rất khó thích nghi với những mối quan hệ ứng xử mới trong gia đình. Có những việc rất bình thường như “*chồng đi làm về hơi muộn*”, “*con khóc, bà nội (mẹ chồng) đòi dỗ*”, “*mẹ chồng dạy cách cho con bú*”..., những cử chỉ và ngôn từ của mọi người trong gia đình đặc biệt của chồng, mẹ chồng đều có thể dẫn tới những ảnh hưởng nhất định đến tâm lý người phụ nữ. Do vậy, điều cần nhất đối với người phụ nữ sau sinh là sự quan tâm, chia sẻ của những người thân trong gia đình, đặc biệt là người chồng. Một số nghiên cứu trên thế giới cho thấy nếu người phụ nữ sau sinh có sự hỗ trợ, chăm sóc của người thân thì tỷ lệ những phụ nữ bị trầm cảm sau sinh giảm nhiều.

Sau khi sinh, một số phụ nữ có thể chột vui, chột buồn hoặc tự nhiên khóc không lý do, lo âu, dễ bị kích động... Tất cả những dấu hiệu trên được coi là tự nhiên nếu nó kéo dài trong khoảng vài ngày rồi chấm dứt. Ngược lại, nếu kéo dài trên 10 ngày với các biểu hiện ngày càng nặng là triệu chứng của bệnh lý – trầm cảm sau sinh hoặc nặng hơn là loạn thần sau sinh. Trong những năm gần đây, chứng bệnh này đã khiến giới y học cũng như tâm lý học trị liệu quan tâm. Việc các thành viên trong gia đình, đặc biệt người chồng quan tâm đến những thay đổi tâm lý của người phụ nữ sau sinh giúp họ tránh khỏi những căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe của cả người mẹ và đứa con. Do vậy, điều quan trọng nhất là hãy dành cho người mẹ sau sinh sự quan tâm an ủi chân thành về tâm lý, thường xuyên chia sẻ, giúp họ giải quyết những bức xúc về tâm lý. Tâm trạng vui vẻ trong thời kỳ nuôi con ban đầu là một yếu tố vô cùng cần thiết cho sự phát triển tâm sinh lý của con trẻ sau này.

Chú thích

1. Người lao động online, Chủ nhật 15/02/2009, <http://www.nld.com.vn>.

Tài liệu tham khảo

1. *Rối loạn tâm thần sau sinh*. BS Nguyễn Nguyên Thục Minh, Bác sĩ điều trị – Khoa nội trú nữ – Bệnh viện Tâm thần TP. HCM. <http://www.bvtt-tphcm.org.vn>.
2. *Buồn chán sau khi sinh*, cimsi.org.vn.
3. *Rối loạn trầm cảm sau sinh ở các sản phụ tại bệnh viện Từ Dũ*, BS. Lê Quốc Nam, Bệnh viện Tâm thần TP.HCM, 2002. www.bvtt-tphcm.org.vn.
4. http://en.wikipedia.org/wiki/Postpartum_depression.
5. www.webtretho.com/forum: Bà mẹ mang thai/ sau khi sinh.