ซึมเศร้าหลังคลอด สาเหตุ อาการ และ 10 วิธีดูแลตัวเองให้กลับมาแข็งแรง

คู่มือคุณแม่มือใหม่ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ พร้อมเคล็ดลับดูแลตัวเอง

บทความ

ก.พ. 17, 2024

8นาที

การมีลูกเป็นประสบการณ์ที่ “เปลี่ยนแปลงชีวิต” ของคุณแม่เลยก็ว่าได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นคุณแม่มือใหม่ เป็นปกติที่จะมีความรู้สึกตื่นเต้นกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูก จนทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าได้ ทั้งนี้คุณแม่ลองสังเกตตัวเองว่าหลังจากคลอดลูกแล้วรู้สึกวิตกกังวล มีความเศร้าหรือเหงาผิดปกติ อารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง และร้องไห้บ่อย ๆ หรือไม่ ถ้ามีอาการดังกล่าวคุณแม่อาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้
อ่านเพิ่มเติม

สรุป

- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่คุณแม่และคนใกล้ชิดสามารถเตรียมความพร้อมรับมือกับภาวะนี้ได้ โดยเรียนรู้วิธีการดูแลที่ถูกต้อง และคอยหมั่นสังเกตอาการของคุณแม่ที่เข้าข่ายภาวะซึมเศร้า
- หากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดไม่รุนแรงนัก สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ ทำกิจกรรม ออกกำลังกาย หรือปรึกษาปัญหากับคนใกล้ชิด แต่ถ้าอาการยังคงอยู่ให้รีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด
- วิธีการรักษาทางการแพทย์
- 10 วิธี การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
- ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ในประเทศไทยพบภาวะนี้ได้ประมาณ 10–15 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มคุณแม่ที่เพิ่งมีลูกคนแรกและคุณแม่วัยรุ่น สิ่งสำคัญคือหากสงสัยหรือพบว่ามีอาการเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหลังคลอด คุณแม่และคนใกล้ชิดอย่าเพิกเฉยต่ออาการเหล่านี้ ไม่ต้องวิตกกังวลจนเกินไป อย่าโทษตัวเองเพราะว่าไม่ใช่ความผิดหรือความอ่อนแอของคุณแม่ และภาวะดังกล่าวอาจสามารถหายเองได้ในเวลาต่อมา แต่ถ้าอาการยังคงอยู่มากกว่า 2 สัปดาห์ ควรปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หากได้รับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมภาวะซึมเศร้าหลังคลอดก็จะหาย และคุณแม่ก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันกับลูกน้อยได้อย่างมีความสุข

สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดนั้นเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลง 3 ปัจจัย ได้แก่

1. **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจน โปรเจสเตอโรน** ซึ่งจะลดลงอย่างรวดเร็วหลังจากคุณแม่คลอดลูก ฮอร์โมนเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ของคุณแม่ ทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า เฉื่อยชา และหดหู่
2. **การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับอารมณ์และจิตใจของคุณแม่** เนื่องมาจากคุณแม่ต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกจนเกิดความวิตกกังวล รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักเกิน แผลผ่าคลอดจากการผ่าตัด ที่ก่อให้เกิดความเครียดและสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และถ้าหากคุณแม่มีประวัติเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอดจะมีแนวโน้มในการเกิดอาการซ้ำได้
3. **การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม** เช่น รายได้ที่ลดลง ข้อจำกัดทางด้านค่าใช้จ่าย ขาดการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง อาจทำให้คุณแม่วิตกกังวลและไม่มั่นใจว่าจะสามารถเลี้ยงดูลูกได้ ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดได้ทั้งสิ้น

อาการของโรคซึมเศร้าหลังคลอด

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดสามารถแบ่งได้ 3 ระดับ โดยคุณแม่และสมาชิกในครอบครัวสามารถสังเกตสัญญาณและอาการได้ดังต่อไปนี้

ภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด

พบได้ประมาณ 40-80 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด อาจเริ่มมีอาการตั้งแต่ 2-3 วันแรกหลังคลอด และส่วนใหญ่จะหายได้เองภายใน 2 สัปดาห์ โดยมักมีอาการดังต่อไปนี้

- นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท
- เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกอยากอาหาร
- เหนื่อยล้าง่าย ไม่ค่อยมีแรง
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

จะเริ่มมีอาการในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด และอาจเป็นต่อเนื่องยาวนานได้ถึง 1 ปี โดยอาการจะรุนแรงกว่าภาวะอารมณ์เศร้าหลังคลอด และต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สังเกตได้จากอาการดังต่อไปนี้

- ไม่สนใจลูก หรือรู้สึกว่าไม่ผูกพัน
- ร้องไห้ตลอดเวลาโดยไม่มีสาเหตุ
- มีอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง
- มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- สูญเสียความสุข ความรู้สึกสนุก มีความสนใจต่อสิ่งที่คุ้นเคยลดลง
- มีความรู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง และไร้หนทาง
- คิดเรื่องความตายหรือการฆ่าตัวตาย
- คิดจะทำร้ายตัวเอง ทำร้ายลูกและคนอื่น
- ไม่มีสมาธิ มีปัญหาในการตัดสินใจ

ภาวะโรคจิตหลังคลอด

พบได้น้อย มีเพียงประมาณร้อยละ 0.1-0.2 เปอร์เซ็นต์ของคุณแม่หลังคลอด แต่อันตรายและรุนแรงมาก และจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในทันที อาการของโรคได้แก่

- วิตกกังวล หวาดกลัว และตื่นตระหนกเกือบตลอดทั้งวัน
- มีปัญหาในการนอน นอนไม่หลับหรืออยากนอนตลอดเวลา
- มีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตัวเอง ลูก หรือผู้อื่น
- ประสาทหลอนทางการได้ยิน หรือทางการมองเห็น เช่น หูแว่ว มองเห็นภาพหลอน
- มีอาการหลงผิด เช่น เชื่อมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแรงกล้าโดยไม่มีเหตุผล

วิธีการรักษาทางการแพทย์

หากคุณแม่พบว่าเสี่ยงมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอดและไม่สามารถรับมือได้ด้วยตัวเอง ควร เข้ารับคำปรึกษาและการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยวิธีการรักษาจะขึ้นอยู่กับประเภทและความรุนแรงของอาการ ปัจจุบันมีวิธีการรักษา 2 วิธี ได้แก่

1. **การทำจิตบำบัด** โดยแพทย์หรือนักจิตบำบัดจะพูดคุยกับคุณแม่ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่ถูกต้อง หรือความคิดในเชิงลบ เพื่อให้คุณแม่สามารถเข้าใจสถานการณ์ได้ถูกต้องชัดเจน ช่วยให้ปรับตัวได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยระบายความเครียด และลดความรู้สึกวิตกกังวลให้กับคุณแม่ได้ด้วย
2. **การใช้ยา** หากมีความจำเป็นต้องใช้ยาแต่คุณแม่อยู่ในช่วงเวลาให้นมลูกควรแจ้งกับแพทย์ก่อน การใช้ยาต้องอยู่ภายใต้วิจารณญาณและการดูแลรักษาของแพทย์อย่างใกล้ชิดเท่านั้น และการใช้ยารักษาจิตเวชบางชนิด จะสามารถผ่านทางน้ำนมแม่และส่งผลข้างเคียงกับลูกได้

10 วิธี การดูแลตัวเองที่บ้าน ไม่เสี่ยงภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

เรามีเคล็ดลับการดูแลตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณแม่เตรียมรับมือกับความกังวลที่จะเกิด

ขึ้นหลังคลอด มาฝากกัน 4 วิธี ดังนี้

1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ซึ่งการพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลให้หงุดหงิด อารมณ์เสีย และเหนื่อยล้าได้ ช่วงเวลาที่ลูกนอนหลับแนะนำให้คุณแม่พักผ่อนไปด้วยกัน การจัดห้องนอนให้มืดสนิทและเย็นจะช่วยให้การนอนหลับของคุณแม่ดีขึ้น รวมทั้งคุณแม่สามารถขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัว หรือจ้างพี่เลี้ยงเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน และช่วยดูแลลูกในตอนกลางคืนเพื่อให้คุณแม่นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่

2. ไปเข้าร่วมกิจกรรมที่ตัวเองชอบ

หรือหาเวลาออกไปเจอเพื่อนเพื่อสังสรรค์บ้าง การทำกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้คุณแม่ออกจากอาการเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวลและความหดหู่ได้ อย่างไรก็ตามเพื่อนที่ออกไปพบปะต้องเป็นคนที่เข้าใจและมีทัศนคติเชิงบวกต่อภาวะซึมเศร้าหลังคลอดด้วยเช่นกัน

3. การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายหลังคลอด อีกหนึ่งวิธีที่นอกจากจะช่วยให้หุ่นกระชับขึ้นแล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากขณะออกกำลังจะเป็นการกระตุ้นเอ็นดอร์ฟินส์ ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดและลดความเครียดได้ และเป็นการเพิ่มอะดรีนาลีน ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี และการออกกำลังที่พอเหมาะ ในช่วงเวลาที่เหมาะสมยังช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นด้วย

4. หากคุณแม่รู้สึกเป็นกังวลหรืออึดอัดใจ ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว

ควรพูดคุยเปิดใจเพื่อระบายความรู้สึก หรือปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัว รวมทั้งสามารถขอคำแนะนำหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลลูกจากคุณแม่ท่านอื่น ๆ จะช่วยให้คุณแม่ลดความกดดันลงได้

5. สังเกตความผิดปกติของตนเองเสมอ

คุณแม่ควรสังเกตอาการหลังคลอดเมื่อกลับมาพักฟื้นที่บ้าน เช่น วิตกกังวล ตื่นตระหนก ร้องไห้บ่อยๆ เบื่ออาหาร นอนไม่ค่อยหลับหรือนอนมากไป และไม่ค่อยมีสมาธิ หากมีอาการเหล่านี้แนะนำให้คุณแม่ไปปรึกษาแพทย์ทันที

6. ฝึกจัดการอารมณ์และความเครียดให้สมดุล

เพื่อช่วยให้คุณแม่มีอารมณ์ที่ดี ไม่เครียด แนะนำให้หากิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือออกมาเดินเล่นนอกบ้านกับลูก และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ รวมถึงควรหาเวลานอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น

7. เคยมีประวัติป่วยซึมเศร้า

หากคุณแม่เคยมีประวัติป่วยซึมเศร้า ควรแจ้งให้แพทย์ทราบตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อที่แพทย์จะให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด ป้องกันการกลับมาของโรคซึมเศร้าหลังคลอด

8. รับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3

ในคุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า และปลาทู รวมถึงพืชตระกูลถั่ว เช่น เมล็ดแฟลกซ์ และถั่ววอลนัท เป็นต้น เนื่องจากสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้

9. ลดการรับข่าวสาร

ข่าวสารในปัจจุบันมักมีเนื้อหาที่กระตุ้นความเครียด ความกังวล หรือความกลัว การรับข่าวสารที่หดหู่บ่อยๆ หรือมากเกินไปอาจทำให้เกิดความเครียดสะสม ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตอาจทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

10. ปรึกษาแพทย์

หากคุณแม่ที่สงสัยว่าตนเองอาจมีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือมีอาการผิดปกติทางอารมณ์หลังคลอด แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อที่แพทย์จะ ได้วินิจฉัยและ ให้คำแนะนำในการดูแลตัวเองให้กับคุณแม่ได้อย่างเหมาะสม

บทบาทของครอบครัวในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

บทบาทของครอบครัว โดยเฉพาะสามี มีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยเหลือคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ความเข้าใจและกำลังใจจากคนในครอบครัวสามารถช่วยให้คุณแม่รู้สึกดีขึ้นและกลับมาหายดี โดยการทำสิ่งเหล่านี้

- **ช่วยให้กำลังใจ:** คนในครอบครัว เช่น สามี ญาติพี่น้อง ควรอยู่เคียงข้างกับคุณแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าหลังคลอด และ พูดให้กำลังใจ เช่น “แม่ไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวนะ พ่อจะอยู่ข้าง ๆ แม่เอง” , “แม่อยากให้พ่อช่วยอะไรบ้าง บอกได้นะ พ่ออยากช่วย” เป็นต้น ประโยคคำพูดดี ๆ ในเชิงบวก จะช่วยให้คุณแม่อาการดีขึ้น
- **ช่วยดูแลสภาพจิตใจและร่างกายให้ดีขึ้น:** สามีและคนในครอบครัว ควรดูแลเรื่องการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ให้คุณแม่ ไม่ควรเปิดข่าวที่สะเทือนอารมณ์ ทั้งจากทีวี หรือช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ

ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น หากไม่รีบไปพบแพทย์

1. คุณแม่อาจรู้สึกว่า ไม่ผูกพันกับลูกเท่าที่ควร จนถึงขั้นอยากทำร้ายตัวเองและลูก ดังนั้นควรมีการเฝ้าระวังอาการอย่างใกล้ชิด หากอาการมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นควรรีบไปพบแพทย์โดยทันที ซึ่งหากปล่อยไว้จะเกิดอันตรายต่อชีวิตของคุณแม่และลูกได้
2. คุณแม่จะสูญเสียความสนใจในชีวิตคู่ โดยเฉพาะอารมณ์ทางเพศจะลดลง ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ของคู่รักได้ รวมทั้งคุณแม่มีอารมณ์แปรปรวนไม่คงที่ อาจทำให้เกิดการทะเลาะกัน ไม่ถูกใจกัน จนก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมา
3. คุณพ่ออาจมีความเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าได้เช่นกัน โดยเฉพาะคุณพ่อที่มีลูกคนแรก หรือคุณพ่อที่มีอายุน้อย และหากคุณแม่มีภาวะซึมเศร้า แนวโน้มที่คุณพ่อจะมีอาการก็เพิ่มขึ้นด้วย
4. พัฒนาการของลูกช้ากว่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากคุณแม่ไม่สนใจลูกเท่าที่ควร ทำให้ไม่สามารถช่วยกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการของลูกได้อย่างเหมาะสมตามวัย นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และการเรียนรู้ของลูกในอนาคต อาจทำให้ลูกขาดสมาธิ มีอารมณ์รุนแรงง่าย และไม่ร่าเริง

ดังนั้นสำหรับคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ หรือคุณแม่ที่มีความกังวลเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ขอให้ทราบว่าสามารถป้องกันและแก้ไขได้ เริ่มต้นด้วยการดูแลสุขภาพตัวเอง หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง และสิ่งสำคัญหลังคลอด นอกหนือจากการดูแลตนเองอย่างดีแล้วคือการเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วย เช่น ดูแลโภชนาการลูกน้อยให้เหมาะสม โดยเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสมอง เล่นแบบมีปฏิสัมพันธ์และพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ เพื่อให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง และมีความสุข นอกเหนือจากนี้ ครอบครัวและ

คนใกล้ชิดที่เข้าใจ จะช่วยเป็นพลังให้คุณแม่ต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ให้ผ่านพ้นไปได้ร่วมกัน หากคุณแม่มีคำถามเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด หรือคำถามเกี่ยวกับการดูแลลูกน้อย สามารถปรึกษาทีมพยาบาล S-Mom Club ได้ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีค่าใช้จ่าย S-Mom Club พร้อมเคียงข้างทุกช่วงเวลาที่สำคัญของคุณและลูก

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. Postpartum Depression, Cleveland Clinic
2. ภาวะบลู - สภาวการณ์ซึมเศร้าของหญิงหลังคลอด, วารสารวิชาการสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
3. Risk Factors of Postpartum Depression, Cureus
4. Postpartum Depression, WebMD
5. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลเมดพาร์ค
6. Postpartum Depression: Diagnostic and Treatment Issues, WOMEN’S HEALTH
7. ออกกำลังกายคลายเศร้าบรรเทาเครียด, BDMS Health Research Center ศูนย์วิจัยสุขภาพบีดีเอ็มเอส
8. ความชุกและรูปแบบของการเกิดอารมณ์เศร้าในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง, มหาวิทยาลัยบูรพา
9. ทำไมคุณแม่ถึงซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด (Postpartum depression), โรงพยาบาลMedPark
11. โรคซึมเศร้าในคนท้อง ภาวะเสี่ยงขณะตั้งครรภ์, โรงพยาบาลเปาโล
12. โอเมก้า 3 (OMEGA 3) สารอาหารสำคัญ อุดมคุณประโยชน์, โรงพยาบาล MedPark
13. ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด คุณแม่ต้องรู้!, โรงพยาบาลศิครินทร์
14. เสพข่าวมากเกินไป สุขภาพจิตพัง ระวัง Headline Stress Disorder โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ

15. โรคซึมเศร้าหลังคลอด, โรงพยาบาลพิษณุเวช
16. โรคซึมเศร้า โรคฮิตหรือแค่คิดไปเอง, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 4 มกราคม 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชั่น