

Letter to Editor



The Gap between Obstetric Care and Psychological Support: Challenges and Solutions in Postpartum Mental Health

Zohreh Shahhosseini¹ , Zeinab Hamzeh Gardeshi¹, Samira Malayen^{2*} 

¹ Department of Midwifery, Sexual and Reproductive Health Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

² Student Research Committee, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

Article history:

Received: 17 April 2026

Revised: 3 May 2026

Accepted: 17 June 2026

ePublished: 19 June 2026

*Corresponding author:

Samira Malayen, Student Research Committee, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

Email: samira.malaiien89@gmail.com



Abstract

Postpartum mental health is a critical concern in maternal health care. Research shows that 10%-20% of mothers experience postpartum depression, and many more face anxiety and stress. These problems not only affect maternal health but also affect mother-child relationships and infant development. Despite the importance of this issue, there is a significant gap in the integration of psychological support into obstetric care. In many countries, especially in resource-limited countries, such as Iran, screening for postpartum depression and anxiety is not standard, and many doctors and midwives do not have adequate training to identify mental health problems. This study examines this gap and the challenges associated with it, emphasizing the need to develop screening programs, train professionals, and create a supportive environment. It also examines the role of social support in reducing postpartum depression and the need for greater attention to it in health policies. Finally, the study suggests that care systems should adopt an integrated approach to postpartum maternal care that includes screening, education, and social support to improve the quality of life of mothers and infants.





شکاف بین مراقبت‌های مامایی و حمایت‌های روانی: چالش‌ها و راهکارها در سلامت روان پس از زایمان

زهره شاه حسینی^۱، زینب حمزه گردشی^۱، سمیرا ملاین^{۲*} 

^۱ مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

^۲ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

چکیده

سلامت روان پس از زایمان یکی از نگرانی‌های حیاتی در مراقبت‌های بهداشتی مادر است. تحقیقات نشان می‌دهد ۱۰ تا ۲۰ درصد از مادران افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند و بسیاری دیگر با اضطراب و استرس مواجه هستند. این مشکلات نه تنها بر سلامت مادران تأثیر می‌گذارد، بلکه بر روابط مادر و فرزند و رشد نوزاد نیز اثرگذار است. باوجود اهمیت این موضوع، شکاف قابل توجهی در ادغام حمایت روانی در مراقبت‌های مامایی وجود دارد. در بسیاری از کشورها، به‌ویژه در کشورهای با منابع محدود مانند ایران، غربالگری افسردگی و اضطراب پس از زایمان استاندارد نیست و بسیاری از پزشکان و ماماها آموزش کافی برای شناسایی مشکلات روانی ندارند. این مقاله به بررسی این شکاف و چالش‌های مرتبط با آن پرداخته و بر لزوم توسعه برنامه‌های غربالگری، آموزش متخصصان و ایجاد محیط حمایتی تأکید می‌کند. همچنین، نقش حمایت اجتماعی در کاهش افسردگی پس از زایمان و ضرورت توجه بیشتر به آن در سیاست‌گذاری‌های بهداشتی بررسی شده است. درنهایت، مقاله پیشنهاد می‌کند که سیستم‌های مراقبتی باید رویکردی یکپارچه برای مراقبت از مادران پس از زایمان اتخاذ کنند که شامل غربالگری، آموزش، و حمایت اجتماعی باشد تا کیفیت زندگی مادران و نوزادان بهبود یابد.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۵/۰۱/۲۸

تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۳/۲۷

تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۵/۰۳/۲۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* نویسنده مسئول: سمیرا ملاین، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

ایمیل: samira.malaieen89@gmail.com

استناد: شاه حسینی، زهره؛ حمزه گردشی، زینب؛ ملاین، سمیرا. شکاف بین مراقبت‌های مامایی و حمایت‌های روانی: چالش‌ها و راهکارها در سلامت روان پس از زایمان. مجله

مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، بهار ۱۴۰۵؛ ۳۴(۲): ۱۸۹-۱۹۱

مقدمه

زایمان، عدم هماهنگی میان خدمات مراقبت‌های جسمی و روانی است. در بسیاری از کشورها، از جمله ایران، غربالگری افسردگی یا اضطراب پس از زایمان استاندارد نیست و ابزارهای معتبر برای شناسایی زود هنگام مشکلات روانی وجود ندارد. بسیاری از پزشکان و ماماها نیز آموزش کافی برای شناسایی این مسائل ندارند که موجب می‌شود بسیاری از مادران، بدون دریافت حمایت لازم، با مشکلات روانی جدی مواجه شوند [۳]. این شکاف در مراقبت‌های مامایی و حمایت روانی پیامدهای منفی برای مادران و نوزادان دارد. این مطالعه به بررسی این شکاف، به‌ویژه در کشورهای با منابع محدود مانند ایران، می‌پردازد و به ضرورت

براساس گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۴)، سلامت روان پرناتال نه تنها برای رفاه مادر و کودک ضروری است، بلکه ترویج آن هزینه‌های اجتماعی و بهداشتی را در کوتاه مدت و بلندمدت کاهش می‌دهد. برآوردهای جهانی نشان می‌دهد از هر پنج زن، یک نفر در دوران بارداری یا سال اول پس از زایمان دچار مشکل سلامت روان می‌شود [۱]. این آمارها سلامت روان پس از زایمان را به عنوان یک نگرانی حیاتی مطرح می‌کند. افسردگی، اضطراب و استرس نه تنها سلامت مادران، بلکه پیوند مادر و کودک، شیردهی، رشد عاطفی نوزاد و سلامت خانواده را مختل می‌کند [۲]. یکی از چالش‌های عمده در پرداختن به سلامت روان پس از

زایمان و ارجاع به متخصصان باید توسعه یابد.

ایجاد محیط حمایتی

علاوه بر غربالگری و آموزش، ایجاد محیطی حمایتی برای مادران ضروری است. خدمات مشاوره‌ای، گروه‌های حمایت از هم‌تایان و درمان‌های روان‌شناختی باید در برنامه‌های مراقبتی مادران گنجانده شود. همچنین، سیاست‌های حمایتی در محیط کار، مانند مرخصی زایمان کافی و ساعات کاری انعطاف‌پذیر، می‌تواند استرس مادران را کاهش دهد [۲].

نتیجه‌گیری

حرکت به سوی مراقبت یکپارچه

شکاف بین مراقبت‌های مامایی و حمایت روانی یک مسئله جدی است که نیاز به توجه فوری دارد. این مطالعه پیشنهاد می‌کند که سیستم‌های مراقبتی باید رویکردی یکپارچه برای مراقبت از مادران پس از زایمان اتخاذ کنند؛ این رویکرد شامل غربالگری، آموزش و حمایت اجتماعی است. سلامت روان مادران باید به عنوان یک بخش اساسی از مراقبت‌های مادرانه دیده شود. تجربه کشورهای کم‌درآمد نشان می‌دهد که باوجود موانع، فرصت‌هایی از جمله حضور متخصصان، ارتباط بیمارستان با جامعه، زیرساخت مناسب و حمایت دولتی وجود دارد [۷].

با افزایش آگاهی عمومی، کاهش انگ‌های اجتماعی و توجه به سلامت روان در سیاست‌گذاری‌ها می‌توان از مادران حمایت کرد و کیفیت زندگی آنان و نوزادانشان را بهبود بخشید. ایجاد تغییرات در سیستم‌های مراقبتی به مادران کمک می‌کند تا با چالش‌های مادری مقابله کنند و آینده‌ای سالم‌تر برای خانواده‌ها رقم بزنند.

تغییرات سیستمی برای پرداختن به نیازهای جسمی و روانی مادران پس از زایمان تاکید می‌کند.

نقش حمایت اجتماعی

مطالعات نشان داده‌اند حمایت اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش افسردگی پس از زایمان داشته باشد. حمایت عاطفی، مالی و فیزیکی از سوی خانواده، دوستان و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند احتمال این اختلال را کاهش دهد [۴]. این حمایت‌ها اعتماد به نفس مادران را افزایش می‌دهد و روابط مادر و کودک را بهبود می‌بخشد. بنابراین، سیاست‌گذاران و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی باید به حمایت اجتماعی از مادران توجه بیشتری کنند. در کنار مداخلات پزشکی، ایجاد شبکه‌های حمایتی در سطح خانواده و جامعه، بخش جدایی‌ناپذیر مراقبت‌های بهداشتی است [۵].

نیاز به غربالگری و آموزش

اجرای برنامه‌های غربالگری افسردگی و اضطراب یکی از گام‌های مهم برای پرکردن شکاف بین مراقبت‌های مامایی و حمایت روانی است. غربالگری زودهنگام می‌تواند به شناسایی مادران در معرض خطر کمک کند و از بدتر شدن علائم جلوگیری کند [۶]. یکی از ابزارهای رایج، مقیاس‌های افسردگی پس از زایمان ادینبورگ (Edinburgh Postnatal Depression Scale/EPDS) است که می‌تواند به شناسایی مشکلات روانی کمک کنند، اما اثربخشی آنها به آموزش متخصصان بستگی دارد [۲]. این مطالعه پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های آموزشی برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، از پزشکان عمومی تا متخصصان زنان و ماماها، جهت شناسایی مشکلات روانی پس از

REFERENCES

1. Paricio-del-Castillo R. Integration of perinatal mental health into maternal and child care: progress and challenges from the World Health Organization's perspective. *Eur J Ment Health*. 2024;19:1-7. DOI:10.5708/EJMH.19.2024.0032
2. Saharoy R, Potdukhe A, Wanjari M, Taksande AB. Postpartum depression and maternal care: exploring the complex effects on mothers and infants. *Cureus*. 2023;15(7). PMID: 37546054 DOI: 10.7759/cureus.41381
3. Barat S, Ghanbarpour A, Mirtabar SM, Kheirkhah F, Basirat Z, Shirafkan H, et al. Psychological distress in pregnancy and postpartum: a cross-sectional study of Babol pregnancy mental health registry. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023;23(1):793. PMID: 37964209 DOI: 10.1186/s12884-023-06024-3
4. Qi W, Liu Y, Lv H, Ge J, Meng Y, Zhao N, et al. Effects of family relationship and social support on the mental health of Chinese postpartum women. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22(1):65. PMID: 35078423 DOI: 10.1186/s12884-022-04392-w
5. Sharifipour F, Javadnoori M, Moghadam ZB, Najafian M, Cheraghian B, Abbaspoor Z. Interventions to improve social support among postpartum mothers: a systematic review. *Health Promot Perspect*. 2022;12(2):141. PMID: 36276421 DOI: 10.34172/hpp.2022.18
6. Sit DK, Wisner KL. Identification of postpartum depression. *Clin Obstet Gynecol*. 2009;52(3):456-68. PMID: 19661761 DOI: 10.1097/GRF.0b013e3181b5a57c
7. Feyissa GT, Pouget ER, Kitila SB, Terfa YB, Wong T. Integrating mental health services into perinatal care: challenges and opportunities. *J Multidiscip Healthc*. 2025;18:4317-39. PMID: 40761588 DOI: 10.2147/JMDH.S536732